

medicină



alternativă

Eugen Giurgiu

CELE MAI FOLOSITE



**17 PLANTE
PENTRU
VINDECARE**

**METEOR
PRESS**



Eugen Giurgiu

**CELE MAI FOLOSITE 17 PLANTE
PENTRU VINDECARE**

Redactor: *Marius Dinescu*
Tehnoredactor: *Marinela Roșu*
Copertă: *Dorin Dumitrescu*

© 2011 Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate
editurii METEOR PRESS

Contact:
C.P. 41-128
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: comenzi@meteorpress.ro
www.meteorpress.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GIURGIU, EUGEN

Cele mai folosite 17 plante pentru vindecare / Eugen Giurgiu ; red.: Marius Dinescu. - București : Meteor Press, 2011
ISBN 978-973-728-513-3

I. Dinescu, Marius (red.)

615.322

Eugen Giurgiu

CELE MAI FOLOSITE 17 PLANTE PENTRU VINDECARE

**METEOR
PRESS** 

*Vă mulțumesc că ați optat pentru această carte,
care, sper, va fi una dintre cărțile dvs. preferate.*

*Eugen Giurgiu: Strada Aleea Detunata, bloc D2,
scara A, apartament 19, Alba Iulia, cod 510064.*

Această carte are un caracter
pur informativ și nu exclude sau nu înlocuiește
tratamentul medical prescris de doctor.

Nu suntem responsabili pentru aplicarea defectuoasă
sau nereușita vreunui tratament sugerat.

Autorul poartă responsabilitatea
asupra conținutului și opiniilor exprimate.

CUPRINS

Introducere	7
Anghinarea	9
Armurariul	23
Ceapa	32
Cicoarea	50
Coadă-calului	61
Dovleacul	76
• Ienupărul	82
Mesteacănul	97
Morcovul	111
Păpădia	120
Pătlăgeaua roșie	134
Pătrunjelul	149
Ridichea neagră	172
Rostopasca	178
Salvia	192
Schinduful	215
Sfecla roșie	229
Index de afecțiuni și sindroame	246

INTRODUCERE

În ultimul timp, plantele sunt din ce în ce mai des folosite, cu un real succes, în tratarea diferitelor afecțiuni. Tot mai multe studii științifice valoroase și aprofundate atestă influența benefică a unor plante întrebuințate de sute de ani. În această carte se oferă o scurtă prezentare a celor mai cunoscute și mai des folosite astfel de plante, pe care le putem găsi și în spațiul românesc. Cei interesați vor afla aici informații de bază despre respectiva plantă, modul în care poate fi preparată în funcție de fitoterapia recomandată, precum și principalele afecțiuni la vindecarea cărora poate contribui. Cu ajutorul indexului de afecțiuni și sindroame se pot căuta cele mai potrivite plante pentru prevenirea sau tratarea unor boli, dar și pentru întreținerea sănătății.

Înarmați cu toate aceste informații, cititorii vor putea alege singuri, în deplină cunoștință de cauză, planta care îi va ajuta cel mai mult în încercarea lor de a fi pe zi ce trece mai sănătoși.

N. red.: În text, trimerile (*vezi...*) arată că afecțiunile respective beneficiază de același tratament cu plante, nu că fac parte din aceeași grupă din punct de vedere medical.



ANGHINAREA

Cynara scolymus, fam. *Compositae*

Denumiri populare: anghina, angina.

Istoric și întrebunțări

În tradiția populară, planta se cultivă prin grădinile țărănești din unele zone, ca plantă ornamentală. Cunoscută la noi mai mult ca plantă medicinală amară, în sudul și vestul Europei anghinarea este un aliment uzual – mai ales în Grecia, Italia, Spania și Franța. Se consumă florile, care au un gust vag amar (spre deosebire de frunze, care sunt teribil de amare), fiind neașteptat de plăcute la mâncare.

Planta a fost semnalată încă din secolul al IV-lea î.e.n. în Peninsula Italică, dar se pare că forma apropiată de cea cunoscută astăzi este rodul acțiunilor de cultivare și selecționare efectuate de grădinarii italieni începând cu secolul al XV-lea. A fost introdusă în terapeutică din secolul al XVI-lea.

Anghinarea a fost utilizată ca legumă și în Egiptul Antic, fiind destul de comună printre sortimentele alimentare în Imperiul Roman. În țara noastră frunzele de anghinare reprezintă sursa cea mai importantă de materie primă vegetală folosită

pentru extragerea principiilor active utilizate la fabricarea medicamentelor necesare în afecțiunile hepato-biliare. Se utilizează de asemenea la prepararea unor băuturi aperitive.

Abia în 1968 un studiu al savantului bulgar prof. dr. T. Maros a dezvăluit faptul că frunzele de anghinare conțin *cinarină*, un compus chimic cu acțiune directă în principal asupra afecțiunilor ficatului. Ulterior s-a stabilit că are efect și în alte boli, chiar dintre cele mai rebele.

Descriere și compoziție chimică

Anghinarea este o plantă perenă, erbacee. În primul an formează numai o rozetă bogată în frunze, iar în următorii 4 ani apar tulpini cu inflorescențe. Înfloarește din iulie până la începutul lui septembrie. Nu are miros specific, doar un gust foarte amar. Se recoltează întreaga plantă, mai utilizate fiind frunzele când ating lungimea de aproximativ 30-35 cm. Perioada de recoltare: din iunie până în septembrie.

Conține cinarină, 0,2-0,3% polifenoli, derivați flavonici (cinarozida, scolimozida), substanțe amare (cinaropicrina), tanin, acizi organici, acizi aminați, inulină, săruri minerale, în special de potasiu și magneziu.

Acțiune farmacologică

Anghinarea este prin excelență o plantă indicată în bolile digestive, în care face adevărate minuni. Frunzele se caracterizează prin efectele sigure asupra bolilor de ficat și rinichi, având proprietatea de a mări secreția biliară și diureza, reglând în același timp procesul de formare a colesterolului.

Stimulează drenarea ficatului și ajută la regenerarea celulei hepatice. Întărește funcția antitoxică a ficatului. Leziunile ficatului se cicatrizează rapid; stimulează de asemenea imunitatea nespecifică la acest nivel. Are efecte deosebite în atonia intestinală și digestivă, digestie lentă, dispepsie, constipație

atonă, vărsături, enterită, fermentații intestinale, colite, hemo-roizi și lipsa poftei de mâncare.

Tratarea icterului cu această plantă face să dispară rapid sărurile și pigmenții biliari din urină, materiile fecale revin la culoarea normală, iar pielea se decolorează.

Ceaiul de anghinare are și însușirea de a diminua zahărul din sânge, dând bune rezultate în unele forme de diabet. Cea-iul de anghinare se recomandă în nefrite acute și cronice pen-tru că mărește volumul de urină și favorizează în același timp și eliminarea ureei și a substanțelor toxice ce se formează la ni-velul ficatului și rinichilor. Datorită eliminării de toxine se ob-servă efecte deosebite în tratarea urticariilor și a diferitelor forme de prurit (mâncărimi). Este indicată în boli alergice pe fond hepatic. Se poate folosi și la tratarea cancerului, având acțiune citostatică, în special asupra celulelor hepatice.

Anghinarea are rol aperitiv, antiseptic digestiv și urinar, coleretic, colagog, diuretic mediu, hipoglicemiant de intensi-tate medie, stimulează activitatea glandelor salivare, stimu-lează secreția sucului gastric, este tonic amar, tonic hepatic, cicatrizant, decongestiv renal.

Se va folosi în următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni digestive, afecțiuni ale ficatului, afecțiuni ale inimii, afecțiuni ale pielii, afecțiuni ale rinichilor, afecțiuni vasculare, angină pec-torală, angiocolită, anorexie, arterioscleroză, artrită, astenie, arterioscleroză, atonie digestivă, cancer al ficatului, celulită, ciroză, colecistită, colici, congestie hepatică, constipație atonă, dermatită de contact, diabet, digestie lentă, dischinezie biliară, dispepsie, dureri de cap, eczeme, enterocolită, fermentații in-testinale, gastrită hipoacidă, gută, hemoroizi, hepatite, hiper-colesterolemie (colesterol crescut), hipertensiune arterială, icter (gălbinare), infecții intestinale, infecții urinare, intoxi-cații, insuficiență hepatică, insuficiență renală, insuficiența salivăției, ischemie cardiacă, laringită acută, migrenă cu cauze

digestive, nefrită cronică, obezitate, plăgi, prurit (mâncărimi ale pielii), psoriazis, regenerare celulară, răgușeală, retenția apei în organism, reumatism, surmenaj, toxiinfecții alimentare, uremie crescută, urticarie, varice, vărsături, vertij (amețeli), zgomote în urechi.

Atenționări speciale

Este bine ca tratamentele cu această plantă să se facă progresiv, începând cu doze mici în primele zile, care apoi să se crească treptat.

Cura cu anghinare nu este bine să dureze mai mult de 30 de zile, deoarece poate duce la apariția colicilor hepatice. Totuși, în bolile cronice, mai ales cardiace, hepatice și biliare produse de intoxicații, se pot face cure cu anghinare de 2 luni.

Contraindicații: afecțiuni renale și hepato-biliare acute.

Anghinarea exercită o acțiune iritantă asupra rinichilor și vezicii, ceea ce le poate face rău bolnavilor de nefrită acută.

Nu se folosește de către femeile care alăptează pentru că diminuează cantitatea de lapte.

Moduri de preparare

Suc: se obține prin centrifugarea frunzelor bine spălate înainte (culturile de anghinare se stropesc din belșug cu substanțe chimice). Se ia înainte de mese o lingură de suc diluată în 100 ml apă.

Infuzie: este una dintre plantele care acționează foarte puternic, de aceea se face un ceai dintr-o linguriță de plantă la 500 ml apă clocotită. În cazul în care se supradozează, poate da senzații de intoxicare cu vărsături și colici hepatice, pentru că ficatul nu se poate debarasa așa de repede de toxinele acumulate. Este bine ca acest ceai să se bea cu lingurița, nu tot odată. În unele cazuri (vezi la *Moduri de întrebuințare pe afecțiuni*) se va pune o lingură de frunze mărunțite peste care se toarnă apoi 500 ml apă clocotită. Se acoperă și după răcire

se strecoară lichidul obținut, care se va îndulci preferabil cu miere. O parte din ceai se bea dimineața pe stomacul gol, după care bolnavul va sta culcat o jumătate de ceas pe partea dreaptă. Restul de ceai se va bea în cursul zilei, cu o jumătate de oră înaintea meselor principale. Tratamentul va dura 20-30 de zile, urmat de o lună de pauză, după care se va relua.

Infuzie concentrată: două lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute, după care se strecoară. Se bea înaintea meselor principale. Există mai multe modalități de preparare, dar cea mai eficientă în tratament pare aceea care prescrie ca la fiecare 2 săptămâni să se mai adauge o linguriță de plantă la acest ceai și să se facă așa timp de 3 luni, apoi să se facă o pauză de 10 zile, după care să se repete. După fiecare cană de ceai se va sta culcat timp de 30 de minute pe partea dreaptă.

Pulbere: se macină cu râșnița de cafea și se pune apoi sub limbă o cantitate cât un vârf de cuțit. Se va ține timp de 10 minute, după care se înghite cu puțină apă.

Tinctură: se pun 50 g de plantă mărunțită la 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Timp de 15 zile se agită des recipientul, care trebuie să fie închis etanș pentru a nu se evaporă alcoolul. Se va strecura apoi și se vor lua între 5 și 15 picături de trei ori pe zi, în diluție cu un ceai sau cu apă. Se iau înainte de mesele principale. Este bine ca întotdeauna când se consumă aceste ceaiuri să se stea culcat pe partea dreaptă timp de 30 de minute.

Spălături: cu infuzia se pot face spălături la răni sau la alte afecțiuni ale pielii pentru grăbirea cicatrizării fără urme inestetice.

Cataplasme: plantele fierte se pun după strecurare pe o bucată de pânză sau tifon și se pot aplica extern pe pielea afectată; pentru calmarea durerilor se pun calde.

Rețetă alimentară de preparare a florilor: se curăță 10 flori de anghinare de părțile pieloase, dezvelind straturile succesive de petale, până când acestea apar mai albicioase la culoare și fragede. Se taie apoi mărunț și se țin într-un vas cu apă combinată cu zeama de la o jumătate de lămâie (ca să nu se înnegrească), vreme de 20 de minute. Apoi într-o cratiță mai plată se pun florile curățate și tocate mărunț, doi căței de usturoi, una-două linguri de ulei de măsline și o jumătate de cană de apă. Se fierbe totul la foc mic, până când anghinarea se înmoaie, moment în care vasul se dă deoparte și se adaugă sare și pătrunjel verde. Preparatul se consumă simplu sau, pentru mai multă consistență, cu cașcaval ras deasupra.

Moduri de întrebuintare pe afecțiuni

Acnee: intern se face o cură cu infuzie sau cu praf de anghinare și extern se tamponează local cu tinctură.

Afecțiuni digestive: anghinarea ajută la reglarea activității ficatului și prin aceasta contribuie la reglarea activității întregului tub digestiv.

Afecțiuni ale ficatului: o cură cu anghinare, în special dacă se ia împreună cu armurariu, ajută la eliminarea reziduurilor din ficat și la refacerea celulei hepatice. Nu se recomandă în boli acute. Persoanele cu probleme cronice ale ficatului, mai ales cu hepatită, vor beneficia din plin de consumul anghinarei ca aliment. Aceasta drenează ficatul și favorizează regenerarea celulelor hepatice.

Afecțiuni ale inimii: foarte utile sunt infuzia, praful sau tinctura, asociate și cu alte plante medicinale. Anghinarea scade nivelul colesterolului și ajută la curățarea arterelor, în special asociată cu castanul.

Afecțiuni ale pielii: intern se ia infuzie și extern se folosesc spălături sau cataplasme. Se poate asocia cu soc, maghiran, trei-frați-pătați.

Afecțiuni ale rinichilor: în afară de fazele acute ale afecțiunilor, în toate celelalte afecțiuni renale infuzia sau praful sunt foarte utile, ajutând la regenerarea celulei renale.

Afecțiuni vasculare: se consumă infuzie sau tinctură.

Angină pectorală: se consumă 2-3 cani de infuzie sau se folosesc 2-3 lingurițe de tinctură pe zi, în cură de 30 de zile.

Angiocolită: contribuie la eliminarea din organism a toxinelor. Se poate lua anghinare în orice formă.

Anorexie: praful sau infuzia asociată cu sunătoare dau rezultate foarte bune.

Arterioscleroză: timp de 12 zile consecutiv beți, cu o oră înainte de mesele principale, o cană cu decoct de anghinare, obținut prin fierberea lentă a 4 frunze proaspete într-un litru de apă, până ce lichidul se reduce la $\frac{3}{4}$. În locul decoctului din planta proaspătă se poate folosi cu același rezultat infuzia obținută dintr-o lingură de plantă uscată la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se bea dimineața pe stomacul gol și cu 30 de minute înaintea celorlalte mese principale de peste zi. Efectul este sporit dacă după ingerarea infuziei se stă culcat 30 de minute pe partea dreaptă. Se va respecta și tratamentul impus de medicul specialist.

Artrită: contribuie la curățarea organismului de reziduuri; se ia infuzia. Se consumă zilnic o anghinare bine fiartă, servită cu puțin ulei de măsline.

Astenie: ajută la refacerea organismului, în special luată cu angelică și cătină.

Atonie digestivă: se consumă infuzie sau tinctură. Se poate asocia cu hrean, muștar, scorțișoară.

Celulită: se vor face spălături urmate de fricționare locală și eventual cataplasme.

Ciroză: o cură cu infuzie mai concentrată, împreună cu armurariu, poate să ajute la vindecare sau cel puțin la ameliorarea stării.

Colecistită: intern se consumă praf sau infuzie și extern se pun cataplasme calde. Două lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea de trei ori pe zi înaintea meselor principale. După 10 zile se mărește doza la 4 lingurițe de plantă la o cană de apă clocotită, apoi după alte 10 zile la 5 lingurițe de plantă la o cană de apă. Se face apoi o pauză de o lună, după care tratamentul se reia în același mod.

Colici: faceți o cură de sezon, mâncând în fiecare zi o anghinare crudă, vreme de 5 zile. Faceți o pauză de 5 zile, apoi reluați cura. Se mai poate face o infuzie din 1-2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Vasul se lasă acoperit pentru 15 minute. Se strecoară apoi și se consumă 2-3 căni pe zi.

Congestie hepatică: în afară de tratamentul indicat la ciroze se mai pot adăuga cataplasme calde și eventual consumarea internă a sucului de lămâie diluat cu apă și îndulcit cu miere după gust, dacă nu există contraindicații.

Constipație atonă: se consumă infuzie sau tinctură. În cazurile grave se poate apela la combinația cu aloe. Două lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea de trei ori pe zi înaintea meselor principale. După 10 zile se mărește doza la 4 lingurițe de plantă la o cană de apă clocotită, apoi după alte 10 zile la 5 lingurițe de plantă la o cană de apă. Se face apoi o pauză de o lună, după care tratamentul se reia în același mod. Se recomandă consumul de flori de anghinare ca aliment, mai ales la persoanele cu constipație atonă și care au probleme biliare (dischinezie biliară). De asemenea, stimulează activita-

tea rinichilor, ajutând la buna funcționare a acestora, la evacuarea lichidelor din organism. Pe perioada verii, mai ales când sezonul anghinarei este în toi, se recomandă un consum sporit de apă, pentru că acest aliment mărește cantitatea de apă eliminată din corp.

Dermatită de contact: se folosesc spălături și cataplasme locale. Intern, pentru dezintoxicarea organismului se ia praf sau infuzie.

Diabet: foarte utilă în special în cazurile incipiente este o cură cu infuzie, împreună cu alte plante indicate la această afecțiune în funcție de stadiul bolii. Se infuzează 50 g frunze uscate de anghinare într-un litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Nu îndulciți lichidul. Beți câte o cană de infuzie înaintea meselor principale. Se poate pune și o linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se pot consuma până la 3 căni pe zi, în cure de 20 de zile, urmate de o pauză de 7 zile, după care se poate relua. Consumul anghinarei stimulează activitatea pancreasului și secreția de insulină, fiind un excelent preventiv pentru diabetul zaharat de tip II. Fiartă ceva mai puțin și asociată cu ceapă, anghinarea are și efecte hipoglicemizante directe, precum și un excelent efect diuretic.

Digestie lentă: se consumă 3 căni de ceai pe zi sau tinctură. Oricare din acestea poate să ajute în multe cazuri. Se pot însă combina și cu alte plante medicinale.

Dischinezie biliară: se consumă infuzie sau tinctură, împreună cu suc de lămâie și eventual ulei de măsline. Se recomandă consumul de flori de anghinare ca aliment, mai ales la persoanele cu constipație atonă și care au probleme biliare. De asemenea, stimulează activitatea rinichilor, ajutând la buna funcționare a acestora, la evacuarea lichidelor din organism.

Dispepsie: vezi indicațiile de la *Digestie lentă*.

Dureri de cap: anghinarea se folosește în special la durerile provocate de afecțiuni sau tulburări în cadrul aparatului digestiv. Se poate lua în acest caz infuzie sau tinctură. Extern, la dureri mari, se pun cataplasme cu plantă aplicate calde sau reci în funcție de toleranță. „Rece” însă nu înseamnă de la frigider, ci la temperatura camerei.

Eczeme: se folosesc spălături sau cataplasme locale. Aplicați comprese înmuiate într-un decoct de frunze și rădăcini de anghinare (un pumn de plantă la un litru de apă) și lăsați-le cât mai mult pe locurile bolnave.

Enterocolită: o cură cu infuzie poate fi de mare ajutor. Aceasta se face din 1-2 lingurițe cu plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă acoperită pentru 15 minute. Se strecoară apoi și se consumă 2-3 căni pe zi. Extern, pentru calmarea durerilor, se pun cataplasme calde. Faceți o cură de sezon, mâncând în fiecare zi o anghinare crudă, vreme de 5 zile. Faceți o pauză de 5 zile, apoi reluați cura.

Fermentații intestinale: se folosește tinctura. În acest caz se va lua și tinctură de propolis. Faceți o cură de sezon, mâncând în fiecare zi o anghinare crudă, vreme de 5 zile. Faceți o pauză de 5 zile, apoi reluați cura. Se mai poate face o infuzie din 1-2 lingurițe cu plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă acoperită pentru 15 minute. Se strecoară și se consumă 2-3 căni pe zi.

Gastrită hipoacidă: se consumă infuzie, 2-3 căni pe zi, în cură de 30 de zile.

Gută: se consumă infuzie sau tinctură. Oricare din acestea poate să ajute în multe cazuri. Anghinarea se poate combina și cu alte plante medicinale diuretice.

Hemoroizi: intern, se consumă infuzie. Două lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă

pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea de trei ori pe zi înaintea meselor principale. După 10 zile se mărește doza la 4 lingurițe de plantă la o cană de apă clocotită, apoi după alte 10 zile la 5 lingurițe de plantă la o cană de apă. Se face apoi o pauză de o lună, după care tratamentul se reia în același mod. Extern, se fac spălături cu infuzie și se pun cataplasme reci.

Hepatite: o cură cu anghinare, în special dacă se ia împreună cu armurariu, ajută la eliminarea reziduurilor din ficat și la refacerea celulei hepatice. Se poate asocia și rostopască. Nu se recomandă în boli acute. Infuzia se prepară și se utilizează ca la *Hemoroizi*.

Hipercolesterolemie (valori mărite ale colesterolului în sânge): infuzia sau praful, administrate zilnic, pot să ajute la scăderea colesterolului. Se mai poate consuma decoct, conform indicațiilor de la *Arterioscleroză*.

Hipertensiune arterială: se consumă infuzie sau tinctură. Oricare din acestea poate să ajute în multe cazuri. Vezi indicațiile de la *Arterioscleroză*. Anghinarea se poate combina și cu alte plante medicinale.

Icter (gălbinare): o cură cu anghinare, în special dacă se ia împreună cu armurariu, ajută la eliminarea reziduurilor din ficat și la refacerea celulei hepatice. Nu se recomandă în faza acută. Tăiată mărunt și macerată în vin alb (50 g rădăcină la un litru de vin) timp de 7 zile, rădăcina proaspătă de anghinare e diuretică și extrem de utilă în combaterea insuficienței hepatice și a icterului.

Infecții intestinale: faceți o cură de sezon, mâncând în fiecare zi o anghinare crudă, vreme de 5 zile. Faceți o pauză de 5 zile, apoi reluați cura. Se mai poate face o infuzie din 1-2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă acoperită pentru 15 minute. Se strecoară și se consumă 2-3 căni pe zi.

Infecții urinare: se consumă infuzie sau tinctură. Oricare din acestea poate să ajute în multe cazuri. Anghinarea se poate combina și cu alte plante medicinale: mesteacăn, merișor, osul-iepurelui. Se recomandă consumul de flori de anghinare ca aliment mai ales persoanelor cu constipație atonă și care au probleme biliare (dischinezie biliară). De asemenea, stimulează activitatea rinichilor, ajutând la buna funcționare a acestora, la evacuarea lichidelor din organism.

Intoxicații: se consumă infuzie. Vezi indicațiile de la *Arterioscleroză*.

Insuficiență hepatică: Vezi indicațiile de la *Icter*.

Insuficiență renală: puneți la macerat 30 g de rădăcină proaspătă de anghinare, în 500 ml vin alb, timp de 7 zile. Strecurați și beți câte un păhărel înainte de fiecare masă. Se recomandă și consumul de flori de anghinare ca aliment. Pe perioada verii, mai ales când sezonul anghinariei este în toi, se recomandă un consum sporit de apă, pentru că acest aliment mărește cantitatea de apă eliminată din corp.

Insuficiență salivăriei: se consumă infuzie.

Ischemie cardiacă: infuzia sau praful, în administrare zilnică, poate să ajute la scăderea colesterolului și deci la o mai bună irigare cu sânge a inimii.

Laringită acută: se consumă infuzie sau tinctură. Anghinarea se poate combina cu alte plante medicinale.

Migrenă cu cauze digestive: se poate lua infuzie sau tinctură. La dureri mari se pun și cataplasme cu plantă, aplicate calde sau reci în funcție de toleranță. Rece înseamnă la temperatura camerei.

Nefrită cronică: se consumă infuzie sau tinctură. Oricare din acestea poate să ajute în multe cazuri. Anghinarea se poate combina și cu alte plante medicinale. Se recomandă și consumul de flori de anghinare ca aliment. Aceasta stimulează activitatea rinichilor, ajutând la buna funcționare a acestora.

Obezitate: se consumă infuzie sau tinctură și se suplimentează cu tărațe de grâu, câte 3-6 linguri pe zi, în funcție de gradul de obezitate. Se iau oricând în cursul zilei – principalul este să ajungă în organism, nu contează forma de administrare sau momentul în care se iau. Se recomandă și consumul de flori de anghinare ca aliment.

Plăgi: extern, se utilizează spălături cu infuzie și cataplasme aplicate reci.

Prurit (mâncărimi ale pielii): intern, se face o cură cu infuzie. Extern, se folosesc spălături cu infuzie și cataplasme aplicate reci. Tot extern se poate aplica și oțet de mentă.

Psoriazis: se consumă infuzie sau tinctură. Oricare din acestea poate să ajute în multe cazuri. Se poate combina și cu alte plante medicinale.

Regenerare celulară: se consumă infuzie sau tinctură. Se poate combina și cu alte plante medicinale.

Răgușeală: se consumă infuzie caldă, luată cu înghițituri mici. Se pot lua și 3 căni pe zi.

Retenția apei în organism: se consumă infuzie sau tinctură și se poate asocia, în cazurile grave, cu ceai din coajă de soc. Se poate da în unele cazuri și ienupăr (vezi *Ienupărul*). Se recomandă și consumul de flori de anghinare ca aliment. Acesta stimulează activitatea rinichilor, ajutând la evacuarea lichidelor din organism.

Reumatism: se consumă infuzie sau tinctură. Oricare din acestea poate să ajute în multe cazuri. Anghinarea se poate combina și cu alte plante medicinale pentru mărirea eliminării din organism a toxinelor.

Surmenaj: se consumă infuzie sau tinctură. Se poate combina și cu alte plante medicinale, eventual cu alun, nuc sau cătină. Se pun la macerat 80 g frunze de anghinare, timp de 8 zile, într-un litru de vin roșu. Se strecoară după trecerea

timpului. Se consumă câte un păhărel înainte de mesele de prânz și de seară.

Toxiinfecții alimentare: se consumă infuzie, se poate combina cu aloe. Vezi indicațiile de la *Arterioscleroză*.

Uremie crescută: se consumă infuzie sau tinctură. Se poate combina și cu alte plante medicinale: aloe, mesteacăn, merișor, osul-iepurelui etc. Se recomandă și consumul de flori de anghinare ca aliment.

Urticarie: intern, se face o cură cu infuzie; extern, se utilizează spălături cu infuzie și cataplasme aplicate reci. Faceți o cură de sezon, mâncând în fiecare zi o anghinare crudă, vreme de 5 zile. Faceți o pauză de 5 zile, apoi reluați cura. Se mai poate face o infuzie din 1-2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă 200 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită pentru 15 minute. Se strecoară apoi și se consumă 2-3 căni pe zi.

Varice: intern, se face o cură cu infuzie; extern, se utilizează spălături cu infuzie și cataplasme aplicate reci. Se pot adăuga castan, ceapă etc.

Vărsături: se consumă infuzie sau tinctură. Oricare din acestea poate să ajute în multe cazuri. Anghinarea se poate combina și cu alte plante medicinale. Se poate lua și ghimbir.

Vertij (amețeli): se consumă infuzie sau tinctură. Se caută cauza și în funcție de aceasta se va face tratamentul.

Zgomote în urechi: se consumă infuzie sau tinctură. Se poate combina și cu alte plante medicinale, de exemplu cu picături de suc din urechelniță.



ARMURARIUL

Silybum marianum, fam. *Compositae*

Denumiri populare: argințică de grădină, armurariu, bu-ruiana armurării, crăpușnic, scaiul Sfintei Mării, scai pestriț.

Istoric și întrebunătăți

Rădăcinile, frunzele și fructele de armurariu s-au folosit în medicina populară în boli de ficat și splină.

A fost un leac obișnuit pentru întărirea organismului, de aceea se și cultiva în grădinile țărănești din multe zone.

S-a folosit încă din secolul al XVI-lea, devenind un adevărat medicament hepato-biliar în secolul al XVIII-lea.

Armurariul este o specie medicinală de perspectivă, datorită acțiunii hepatoprotectoare a principiilor active existente în plantă. În trecut planta a fost utilizată ca tonic amar (stimulent al digestiei) și ca febrifug. Actualmente fructele de armurariu se folosesc în tratamentul leziunilor ficatului și în hepatite acute și cronice. De asemenea, s-a constatat că principiile active din armurariu protejează ficatul în cazul unui tratament îndelungat cu antibiotice.

Acest scaiete este printre cele mai utilizate plante din lume.

Descriere și compoziție chimică

Planta este o specie anuală erbacee, care înflorește în luna iulie. Fructele nu au miros sau gust caracteristic. Frunzele se pot consuma verzi la salate, fiind foarte utile în afecțiunile digestive.

În scop terapeutic se folosesc fructele de armurariu, care conțin silimarină, în componența căreia flavonoidele silibină și silidianină sunt cele mai importante.

Acțiune farmacologică

Fructele au acțiuni de detoxifiere și vindecare a ficatului. Acțiunea se produce la nivelul membranei celulare, favorizând reconstrucția chiar în procesele de distrugere deja începute. Silimarina nu are toxicitate și nu dă reacții secundare. Are efecte remarcabile ca hepatoprotector, protejând integritatea membranelor nelezate și ajutând de asemenea la regenerarea celulelor hepatice. Administrarea extractului de armurariu diminuează efectul substanțelor hepatotoxice care induc ciroza sau necroza ficatului. Studii făcute în Germania, SUA, Italia, Austria au arătat că armurariul este un anti-toxic redutabil, ajutând organismul să reziste la cele mai puternice otrăvuri, de la ciupercile toxice până la gazele industriale sau metalele grele.

Atenție: prin fierberea armurariului se distrug flavonoidele. Cele mai eficiente sunt tinctura și pulberea.

Se va folosi în următoarele afecțiuni: alcoolism, afecțiuni ale ficatului, afecțiuni ale splinei, afecțiuni ale vezicii biliare, cancer, combaterea efectelor negative la chimioterapie, cancer de colon, hepatic, ovarian, al pielii, al prostatei, pulmonar, de sân, ciroză, constipație, digestie dificilă, dischinezie biliară, dispepsie, hepatite cronice, hepatite virale A, B, C, hemoroizi, hipertensiune arterială, icter, indigestie, infecții ale ficatului, insuficiență hepatică, ipohondrie, intoxicații, în special cu ciuperci, intoxicație cu metanol, cu tetraclorură de carbon sau cu metale grele, cu medicamente care atacă ficatul, litiază biliară, menoragii, negi (papiloame), obezitate, otrăviri, în special cu ciuperci, pleurezie, psoriazis, varice, vărsături.

Armurariul este o plantă care nu trebuie neglijată atunci când există o afecțiune a ficatului. Se poate de asemenea introduce în tratarea afecțiunilor splinei și pancreasului.

Precauții la tratamentul intern cu armurariul: studiile efectuate până în prezent nu au pus deocamdată în evidență efecte secundare nocive la administrarea armurariului pe cale internă sau externă. Singura observație în acest sens este că dozele mari pot provoca (rareori) scaune diareice, caz în care se vor diminua sau, în cazurile grave, se va întrerupe administrarea.

Moduri de preparare

Ne vom referi doar la prepararea fructelor, numite și semințe:

Infuzie: la 250 ml apă clocotită se va pune doar o linguriță de fructe proaspăt măcinate. Este foarte important să se macine doar în momentul în care se prepară, pentru a nu se oxida. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma două căni pe zi. Este bine ca prima să fie consumată dimineața la trezire, înainte de micul dejun, apoi se va sta culcat pe partea dreaptă timp de 30 de minute. Cealaltă cană se bea în două reprize, cu 15 minute înaintea meselor. Principiile active din plantă, în special flavonoidele, se degradează prin prepararea aceasta și din această cauză se recomandă mai ales folosirea sub formă de pulbere sau combinată.

Cura cu acest ceai durează 15-20 de zile, apoi se va face o pauză de 15 zile și se poate relua.

Pulbere: se macină fin fructele și se pune un vârf de cuțit de praf sub limbă. Se ține timp de 10 minute, după care se înghite cu puțină apă. Se ia de trei ori pe zi. Timp de 15 minute nu se mai consumă nimic. După 20 de zile se face o pauză de 15 zile, după care se poate relua. Este indicat să

nu se supradozeze și să se facă această pauză după 20 de zile de tratament. În cazurile în care armurariul nu se poate întrebuința ca tinctură (din cauza alcoolului), se va folosi sub formă de pulbere de fructe.

Infuzia combinată: preparând în acest mod se mențin principiile active din plantă. Se pun 1-2 lingurițe de pulbere în 100 ml apă și se țin de seara până dimineața. Acest macerat se strecoară dimineața și fructele se pun în 100 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Când lichidul s-a răcit la 40 de grade, se adaugă maceratul și se poate consuma cu 15 minute înaintea meselor principale, câte 3 căni pe zi.

Tinctura: se macină fructele (50 g) și se pun împreună cu 250 ml alcool alimentar de 70 de grade într-o sticlă care se poate închide ermetic. Se ține la temperatura camerei, agitând des. Se strecoară apoi și se filtrează. Se pune în sticle mai mici la rece, unde se poate ține timp de 2 ani. Se poate lua singură sau în diferite asociații cu alte tincturi, în funcție de afecțiunile tratate. Se pot lua între 10 picături și o linguriță, care se vor lua cu 15 minute înainte de mesele principale. Este foarte bine ca după aceea să se stea culcat pe partea dreaptă, mai ales dacă se ia pentru ficat. După 20 de zile de tratament se va face o pauză de 15 zile și apoi se poate relua.

Cataplasmă: 2-3 lingurițe de pulbere de plantă se umezesc cu apă caldă după ce se pun pe o pânză care se aplică pe locul afecțiunii.

Moduri de întrebuințare pe afecțiuni

Alcoolism: se consumă infuzia combinată, 3 căni pe zi, timp de 3 săptămâni, cu 2 săptămâni de pauză. Armurariul nu diminuează dependența de alcool, însă ajută la refacerea ficatului (greu încercat de consumul sistematic al acestei substanțe) și, foarte important, susține activitatea nervoasă, ajutând chiar la recăpătarea reflexelor și coordonării normale,

reducând tremuratură membrelor și alte simptome de acest gen. Un studiu făcut pe pacienți alcoolici dintr-un spital de profil din Spania, sub conducerea medicului A. Pares, a pus în evidență toate aceste efecte benefice ale armurariului.

Afecțiuni ale ficatului: se tratează datorită silibinei conținute de armurariu, care împiedică procesul de acumulare a toxinelor în ficat, favorizează activitatea celulelor hepatice și stimulează eliminarea toxinelor din acestea. Se ia jumătate de litru de infuzie pe zi, în cure de 2 săptămâni, cu o săptămână de pauză. Se poate asocia la alegere cu tinctura.

Se poate face următorul preparat pentru refacerea ficatului: un kilogram de miere zaharisită, 150 g pulbere din fructe de armurariu (obținută cu rășnița de cafea), 200 g pulbere din fructe de cătină (de asemenea obținută cu rășnița de cafea), 300 g pulbere din polen apicol, 100 g propolis răzuit. Se pun toate într-un vas emailat și apoi cu o lingură de lemn se amestecă bine. Se pune preparatul în borcanele de capacitate mai mică cu capac și se păstrează la frigider. Înainte de folosire se va amesteca de fiecare dată. Se va lua din amestec o lingură dimineata și una la prânz, înainte de mese. Se continuă până la terminare. În cazurile în care mai este necesar (ciroză, hepatite, cancer etc.) se va putea să mai faceți încă 1-2 cure din acestea, după o pauză de 15 zile.

Se mai poate face un amestec în părți egale de: sulfina, armurariu, cătină albă, anghinare, cimișir, rostopască. Se fac toate pulbere. Înainte de mese se ia câte o linguriță din acest amestec și se ține sub limbă pentru 15 minute, apoi se înghite cu apă. Plantele acestea sunt recomandate în toate afecțiunile ficatului și se iau până la vindecare.

Afecțiuni ale splinei: se va lua sub formă de praf de 4 ori pe zi, câte o linguriță timp de minimum 21 de zile, apoi se face o pauză de 7 zile. Poate fi asociat cu schinduf.

Afecțiuni ale vezicii biliare: se ia tinctură, câte o linguriță diluată cu 100 ml apă, la nevoie.

CANCER:

Pentru a preveni cancerul: faceți la fiecare schimbare de anotimp o cură cu fructe de armurariu, consumând 4 lingurițe de tinctură pe zi, vreme de 3 săptămâni. Studii făcute în rândul populațiilor mediteraneene și din Asia Centrală, unde această plantă este consumată în mod tradițional, arată că incidența cancerului este de 3 ori mai mică la cei care consumă frecvent armurariu. Zeci de studii efectuate în ultimul timp arată că fructele acestei plante sunt un foarte eficient inamic al cancerului, ajutând la întărirea sistemului imunitar și chiar la lupta cu această boală.

Pentru diminuarea efectelor secundare în cazul tratamentului chimioterapic: este un domeniu de maximă importanță pentru cei care recurg sau au recurs la medicația de sinteză pentru combaterea cancerului. Fructele de armurariu sunt printre puținele remedii cunoscute care au eficiență dovedită în combaterea teribilelor efecte adverse ale citostaticelor. Un litru de infuzie combinată de armurariu, consumată zilnic timp de 20 de zile, susține activitatea hepatică, menține capacitatea de luptă a sistemului imunitar și împiedică apariția simptomelor neurologice, provocate de administrarea acestui tip de medicamente.

Cancer de colon, hepatic, ovarian, al prostatei, pulmonar, de sân: se recomandă administrarea unei lingurițe de pulbere de fructe de armurariu de 4 ori pe zi, în cure de 15 zile cu 10 zile de pauză, după care se reia.

În prezent sunt în derulare studii care, probabil, vor confirma eficiența acestei plante lipsite de toxicitate în toate aceste forme de cancer.

Cancer al pielii: o dată la două zile se pun cataplasme cu pulbere pe zona bolnavă. Suplimentar, se face un tratament intern.

Ciroză: se ia câte o linguriță rasă de pulbere de 4 ori pe zi, în cure de 21 de zile, cu 15 zile pauză. O comisie medicală oficială din Germania a dat în urmă cu 2 ani avizul favorabil pentru tratarea bolnavilor de ciroză cu armurariu. Această plantă, se spune în raportul comisiei, este un foarte bun stimulent al activității ficatului, împiedică fibrozarea acestuia și ajută la regenerare.

Constipație: se consumă tinctură, câte o linguriță de trei ori pe zi, împreună cu tinctură de anghinare.

Digestie dificilă: se consumă tinctură, câte două lingurițe pe zi, diluate cu 100 ml apă. Se mai folosește ceai de busuioc, fenicul și coriandru. Vezi și indicația de la *Dischinezie biliară*.

Dischinezie biliară: combinația de tinctură de armurariu și tinctură de anghinare, câte o linguriță de 4 ori pe zi, are un efect puternic de stimulare a producției și eliberării bilei, împiedică acumularea calculilor la nivelul vezicii biliare și diminuează stările inflamatorii.

Dispepsie: se ia tinctură, câte o linguriță diluată cu 100 ml apă, la nevoie. Combinația de tinctură de armurariu și tinctură de anghinare, câte o linguriță de 4 ori pe zi, are un efect puternic de stimulare a producției și eliberării bilei, fiind astfel benefică.

Hepatite cronice: se tratează datorită silibinei conținute de armurariu, care împiedică procesul de acumulare a toxinelor în ficat, favorizează activitatea celulelor hepatice și stimulează eliminarea compușilor toxici din acestea. Se ia jumătate de litru de infuzie pe zi, în cure de 2 săptămâni, cu o săptămână de pauză.

Hepatite virale A, B, C: se tratează eficient datorită flavonoidelor din compoziția semințelor de armurariu, care favorizează regenerarea celulelor hepatice și sporesc capacitatea ficatului de a se apăra de infecții. Se ia 3 săptămâni armurariu sub formă de infuzie, un litru și jumătate pe zi, apoi se face o pauză de 15 zile, după care armurariul se administrează sub formă de pulbere, o linguriță de 4 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor. După acest praf nu se mai consumă nimic 15 minute. Este bine să se consume 3 săptămâni, apoi se face o săptămână pauză, după care se reia.

Hemoroizi: se folosesc cataplasme aplicate local.

Hipertensiune arterială: se iau 3 lingurițe de tinctură pe zi, diluate cu 100 ml apă.

Icter: Vezi indicația de la *Hepatite cronice*.

Indigestie: se iau 3 lingurițe de tinctură pe zi, diluate cu 100 ml apă.

Infecții ale ficatului: Vezi indicația de la *Hepatite cronice*.

Insuficiență hepatică: Vezi indicația de la *Hepatite cronice*. De asemenea, armurariul contribuie foarte mult la refacerea ficatului.

Intoxicații, în special cu ciuperci: se consumă 10 zile infuzie de armurariu, minimum un litru pe zi, care neutralizează acțiunea substanțelor toxice din ciuperci.

Intoxicații cu metanol, tetraclorură de carbon, cu metale grele (plumb, mercur), cu medicamente care atacă ficatul: se administrează timp de 7 zile un litru și jumătate de infuzie combinată de armurariu pe zi. Este un tratament adjuvant foarte util pentru protejarea organismului și în special a organelor interne și a sistemului nervos.

Ipohondrie: se folosește pulbere, de 4 ori pe zi.

Litiază biliară: combinația de tinctură de armurariu și tinctură de anghinare, câte o linguriță de 4 ori pe zi, are un efect puternic de stimulare a producției și eliberării bilei.

Menoragii: se ia pulbere sau tinctură, timp de 21 de zile.

Negi: la toate excrescențele de natură virală se vor da de trei ori pe zi câte 10 picături de tinctură din fructe de armurariu. Extern se pun, toată noaptea, comprese cu tinctură, ce se asociază alternativ cu aplicarea de comprese înmuiate în suc proaspăt de rostopască și laptele-câinelui în cantități egale.

Obezitate: 3 căni de infuzie pe zi ajută la asimilarea grăsimilor.

Otrăviri: se consumă timp de 10 zile din abundență infuzie combinată de armurariu (minimum un litru pe zi), care susține activitatea hepatică și neutralizează direct acțiunea unor substanțe toxice, mai ales din ciuperci (în special amanitina și faloidina).

Papiloame: vezi indicațiile de la *Negi*.

Pleurezie: se ia de trei ori pe zi tinctură, asociată cu isop.

Psoriazis: se aplică o dată pe zi o cataplasma cu pulbere de armurariu, pe locurile afectate. Se ține timp de 3 ore, apoi se îndepărtează. Suplimentar se face cură internă cu tinctură, 4 lingurițe pe zi, pentru dezintoxicare.

Varice: se pun cataplasme de două ori pe zi, sub pansament.

Vărsături: se ia tinctură, câte o linguriță diluată cu 100 ml apă, la nevoie.



CEAPA

Allium cepa, fam. *Liliaceae*

Cunoscută ca remediu în foarte multe afecțiuni, încă din Antichitate.

Denumiri populare: arpagic, cabă, cebulă, ceapă bulgărească, ceapă de apă, ceapă de arpagic, ceapă de grădină, ceapă-hașmă, ceapă-lunguieșă, ceapă moldovenească, cepoi, cepșoară de vară, ceaclama, hagimă, hajmă, harpagică, herpejică, hocegi, orceag, parpagică, samulastră, țeapă, țeapi, țepoi.

Istoric și întrebunțări

Cojile de ceapă galbenă, uscate, se foloseau pentru a vopsi în galben fire pentru țesut sau ouă. Cojile de ceapă roșie, macerate în apă timp de 5 zile și apoi fierte cu alaun, se foloseau pentru colorarea mătăsii și ouălor în galben, portocaliu ori brun. A fost unul dintre leacurile cele mai importante. Bulbul pisat și copt se folosea contra buboaielor și loviturilor.

În unele zone ceapa se cocea în spuză, i se scotea miezul și se introducea în locul lui o bucățică de lumânare sau seu, se lepăda apoi coaja și așa cum era, caldă, se puneă câte o foaie pe buboaie.

Pe lovituri se lega ceapă pisată cu muchea toporului, nu tocată, presărată cu multă sare și stropită cu rachiu. Cu ceapă se făceau legături la bube.

La arsuri se aplica ceapă pisată și amestecată cu smântână. La gâlme se puneă ceapă pisată cu sare sau prăjită cu

săpun, untură râncedă cu ceapă sau ceapă friptă și frunze de nalbă. Pentru durere de burtă se tăia o ceapă în două, se presăra cu piper și se lega la buric; ori se pisau bine 3-4 cepe coapte în spuză, amestecate cu făină și apă calduță, și se puneă cataplasma pe burtă. Pe Someș se făceau spălături cu zeamă de ceapă contra căderii părului.

La limbrici se tăiau 1-2 cepe, încă de cu seară, și se puneau într-un vas cu apă, unde se lăsa o noapte, apoi dimineața pe nemâncate se bea apa.

Indienii din America foloseau ceapa ca un elixir al vieții; 4 cepe crude pe zi, amestecate în salate sau în vin (la o ceapă rasă se adaugă o linguriță de miere și se pune într-un pahar de vin natural) combat: afecțiunile pulmonare de orice fel, anemia, surmenajul, infecțiile genito-urinare, artrita, diabetul sau neplăcerile intestinale. Indienii îi confereau cepei și însușiri afrodisiace, dar cel mai des o foloseau pentru vindecarea afecțiunilor prostatei. În acest scop, se prepară următorul vin: 100 g de ceapă tocată se macerează 15 zile în 2 litri de vin natural, amestecat cu 100 g zahăr. Se strecoară și se bea un pahar la fiecare masă.

Descriere și compoziție chimică

Ceapa este o plantă bianuală, cu miros specific. Înfloarește în iulie-august. În terapeutică se pot folosi toate părțile plantei.

Conține protide, hidrați de carbon, vitaminele: B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, C, E, PP, acid folic, celuloză, acizi organici, sodiu, potasiu, calciu, fosfor, iod, sulf, seleniu, zinc, bisulfid de alil, bisulfid de propil, fitohormoni, enzime.

Acțiune farmacologică

Împiedică înmulțirea microbiană, chiar a stafilococilor, limitează durerea sau chiar o suprimă. Stimulează digestia și

crește apetitul. Combate viermii intestinali. Este folosită în afecțiunile cardiace deoarece fluidifică sângele, fiind utilă în special în tromboze. Stimulează sistemul nervos și este utilă pentru buna funcționare a prostatei și a aparatului cardiovascular. Are un rol important în prevenirea cancerului (vezi mai jos la *Cancer*).

În concluzie, ceapa are acțiune afrodisiacă, analgezică, antiseptică, antibiotică, antidiabetică, antifungică, antihelmințică, antiinflamatoare, antitusivă, antitrombotică, depurativă, diuretică, emolientă, expectorantă, hipoglicemiantă, purgativă, revulsivă etc.

Se va folosi în următoarele afecțiuni: abcese, acnee, adenită, adenom de prostată, afecțiuni ale inimii, afecțiuni dentare, afecțiuni digestive, afecțiuni oculare, afecțiuni ale rinichilor, afecțiuni ale prostatei, afecțiuni respiratorii, afecțiuni ale sângelui, alopecie (chelie), amigdalită, angină, arsuri, ascită, astenie, astm, arterioscleroză, atonie gastrică, balonare, bătăături, bronșită, cancer (prevenire; bucal, esofagian, colorectal, laringian, de sân, ovarian, de prostată, renal), candidoze, celulită, ciroză, colecistită, constipație, crăpături ale pielii, criză de nervi, degerături, depresie, dezechilibre glandulare, diabet, diaree, diareea sugarilor, digestie dificilă, dureri de cap, dureri de gât, dureri reumatice, dureri de stomac, eczeme, edem cardiac, edeme limfatice, edeme de natură renală sau hepatică, fermentații intestinale, fracturi, furuncule, gripă, guturai, hemoroizi, hidropizie (anasarcă), hiperazotemie, hipertensiune arterială, îmbătrânire prematură, impotență sexuală, indigestie, infecții genito-urinare, infecție urinară, înțepături de insecte, ischemie cardiacă, julturi, laringită, leucemie, litiază biliară, litiază renală cu urați, meningită, menstruații dureroase (dismenoree), menstruații neregulate, micoze, migrenă, negi, nevralgii, nevroză, oligurie, obezitate,

panarițiu, pancreatită, păr (îngrijire), pericardită, pistrui, plăgi, pleurită, pneumonie, răceală, rahitism, răni, retenție de urină, reumatism, scleroză, sterilitate masculină, surditate, surmenaj fizic și intelectual, tăieturi, țiuituri în urechi, tromboze, tumori maligne, tulburări de memorie, tuse convulsivă, tuse persistentă, ulcer gastric, ulcerele pielii, urinare dificilă, varice, viermi intestinali.

Moduri de preparare

Cel mai util este să se consume intern ceapă crudă, în special verde, sau să se consume suc de ceapă.

Se poate consuma astfel:

- Ceapa crudă ca atare sau macerată câteva ore în ulei de măsline se pune în salată de crudități, în aperitive, în toate ciorbele.
- Tăiată fin se ia cu lapte sau se pune în supă, ori se așază pe unt cu pâine.
- O ceapă tăiată fin se macerează câteva ore în apă caldă. Se bea maceratul dimineața pe nemâncate, cu câteva picături de lămâie, în afecțiunile venoase.
- Ciorbă cu ceapă: 4-6 cepe tăiate mărunt se fierb îndelung, cu puțină varză tăiată mărunt și rădăcină de pătrunjel. Se poate consuma în special de către cei care doresc să slăbească, fiind un remediu foarte sigur. Se consumă în acest caz zilnic 250 ml din această ciorbă.

Tinctură: se pun 20 ml suc de ceapă în 100 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se ține timp de 15 zile, apoi se strecoară. Se poate apoi păstra la rece în recipiente bine închise și se poate lua diluată, câte o linguriță în 100 ml apă, de trei ori pe zi, în toate afecțiunile interne. Extern se poate folosi tinctura în diferite diluții, în funcție de toleranța locală.

Decoct: 2 cepe cu coajă cu tot se spală, se taie în patru și se fierb într-un litru de apă, până scade la jumătate. Se strecoară, se pune miere și se bea cât mai cald. Se folosește în special în afecțiunile respiratorii, dar se poate folosi și în afecțiunile digestive.

Lapte cu ceapă: se fierb 8-10 cepe de mărime medie într-un litru de lapte, până se înmoaie, apoi se adaugă un pahar de miere. Se ia câte o lingură din acest preparat o dată la o oră, fiind util în durerile de gât, răgușeli, gripă, răceli sau alte afecțiuni în care sunt implicate gâtul, laringele, faringele.

Ceai din frunze de ceapă: se utilizează frunzele de ceapă uscată de la 2 cepe, la care se pun 2 pahare de apă și se fierb până se obține un sirop gros. Se strecoară, apoi se ia câte o lingură la fiecare 3 ore.

Sirop de ceapă: se amestecă foarte bine 10 linguri de suc de ceapă cu 20 de linguri de miere de salcâm, după care se pune într-un borcan la păstrare. Se administrează din acest preparat 2-3 lingurițe, de trei ori pe zi. Se folosește în toate afecțiunile interne.

Picături pentru nas: se infuzează 30 de minute două linguri de ceapă tăiată mărunt în 50 ml de apă caldă. Se strecoară, apoi se adaugă o jumătate de linguriță de miere. Se administrează câte 3-5 picături nazale din această infuzie, care este extrem de eficientă pentru descongestionarea nasului în febre, gripă, rinite etc.

Vin cu ceapă: la 1 litru de vin alb de bună calitate se pun 500 g de ceapă tăiată mărunt. Se închide sticla și apoi se ține astupată bine timp de 8 zile, agitând des, de minimum 4-5 ori câte 5 minute zilnic. Se strecoară după această perioadă prin tifon. Se pune în sticle de capacitate mai mică, la rece. Se consumă câte 50 ml zilnic din acest vin, care ajută la prevenirea bolilor cardiace, la subțierea sângelui și la reducerea tensiunii arteriale.

Altă rețetă: la un litru de vin alb se pun 50 ml suc de ceapă. Se lasă timp de 8 zile, apoi se strecoară. Se completează din nou până la un litru cu vin, după care se poate consuma ca tratament, câte o lingură de trei ori pe zi. Este bine să se ia cu 30 de minute înainte de mese.

Macerat de ceapă în ulei: 2 cepe mari se taie mărunț și se lasă la macerat 6 zile într-o cană cu ulei virgin de măsline sau în lipsă chiar cu cel de floarea-soarelui. După macerare, preparatul se filtrează prin tifon și se păstrează închis ermetic. Se administrează câte 3-4 lingurițe pe zi.

Pentru a avea părul cu reflexe galben-aurii, se spală la clătire cu apă în care s-au fiert cojile de ceapă uscate.

Atenționări speciale

Ceapa se consumă cu prudență de către bolnavii de gastrită, de colită de fermentație și de cei cu colonul iritabil. Există destul de multe persoane care au o intoleranță digestivă mai mică sau mai mare la ceapă. În cazul lor ingerarea cepei poate inhiba peristaltismul gastric, poate încetini procesul digestiv, mergând până la apariția stărilor de greață și a indigestiei puternice. În aceste cazuri doza de ceapă va fi redusă până la limita suportabilității, organismul urmând să fie obișnuit gradat cu acest remediu. De asemenea, este bine ca după administrarea cepei să se consume o portocală acrișoară și să se mestece îndelung coaja parfumată a acesteia (este și una dintre puținele metode care funcționează pentru corectarea mirosului respirației). Utilizată în cantitate mare, ceapa poate provoca iritare gastrointestinală, greață și diaree.

Moduri de întrebuintare pe afecțiuni

Abcese: se utilizează ceapă coaptă în cuptor până se înmoaie. Este foarte utilă în cazul în care există un furuncul. Ajută la colectarea puroiului și la spargere, apoi la eliminarea lui și la vindecare.

Acnee: se folosesc spălături sau loțiuni cu suc de ceapă, de două ori pe zi.

Adenită: se pun cataplasme calde cu ceapă coaptă, sub pansament care se va schimba de două ori pe zi.

Adenom de prostată: se poate consuma ceapă crudă zilnic, contribuind la funcționarea corectă a prostatei. De asemenea, în acest fel este și un foarte bun antibiotic.

Afecțiuni dentare: ceapa conține fluor, care întărește smalțul dentar. Se consumă cât mai multă.

Afecțiuni digestive: se consumă în special sub formă crudă sau suc, ori în cazurile mai grave se poate folosi chiar tinctura, care este utilă în distrugerea germenilor patogeni existenți în tubul digestiv. Se poate folosi și decoct.

Afecțiuni ale inimii: o ceapă coaptă în cuptor, așezată pe talpa picioarelor, ajută la afecțiunile cardiace cele mai diverse.

Afecțiuni oculare: suc de ceapă, fierț în apă timp de 5 minute, se poate aplica pe ochi.

Afecțiuni ale rinichilor: consumul cepei sub orice formă ajută, datorită faptului că are un efect diuretic foarte puternic și de asemenea un marcant efect antibiotic pentru foarte mulți germeni patogeni. În plus, se poate face acest tratament simplu perioade lungi de timp, fără efecte secundare. Vezi și rețeta de la *Afecțiuni ale sângelui*.

Afecțiuni ale prostatei: consumul cepei sub orice formă este foarte indicat, datorită componentelor cepei care au efect antiinflamator și totodată de distrugere a germenilor patogeni.

Afecțiuni respiratorii: se folosește decoct. De asemenea, 2 ml suc de ceapă se pun în nări și se inhalează, ajungând până în gât. Procedul este foarte util la majoritatea afecțiunilor respiratorii, bronșite, laringite, traheite.

Afecțiuni ale sângelui: un bulb de ceapă tăiat mărunț se pune cu miere cât să-l acopere. Se mai pun 100 ml apă și se

lasă timp de 24 de ore, apoi se strecoară. Se bea în fiecare dimineată în boli mai grave, când se poate face această cură timp de 20 de zile. Este util chiar și în cazurile grave de leucemie.

Alopecie (chelie): suc proaspăt de ceapă se aplică sub formă de frecție ușoară, pe zonele afectate, de două ori pe zi, timp de 2 luni. Reînceperea creșterii părului se declanșează după 2 săptămâni de la începerea tratamentului. Efectele la bărbați sunt considerabil mai bune decât la femei.

Amigdalită: extern se aplică sub formă de cataplasma caldă o ceapă coaptă în cuptor, apoi pisată și amestecată cu miere. Intern se consumă ceapă crudă, decoct sau suc, eventual chiar tinctură, în funcție de gravitatea afecțiunii.

Angină: se consumă suc de ceapă cu miere, câte 3-4 lingurițe pe zi.

Arsuri: se pun cataplasme cu ceapă coaptă și pasată. Ceapa se poate combina cu smântână.

Ascită: consumul cepei crude sau sub formă de suc ajută să se elimine apa în exces din organism. Se poate folosi în funcție de toleranța individuală. De asemenea, se poate consuma 50 ml suc de ceapă dizolvat în 200 ml lapte cald.

Astenie: suc proaspăt de ceapă, luat câte două lingurițe de trei ori pe zi, cu 30 de minute înaintea meselor, este unul dintre cele mai eficiente tratamente în cazurile de astenie.

Astm: se consumă sirop de ceapă, câte 2-3 lingurițe pe zi, luate cu 15 minute înaintea meselor. Este foarte eficient la această afecțiune și poate fi folosit chiar și de copii. Se mai poate folosi și în felul următor: se bea zilnic un sfert de pahar de lapte fierbinte în care se pun o linguriță de suc de ceapă și câteva picături de usturoi. Acest preparat favorizează eliberarea arborelui bronșic de secreții, elimină în bună măsură senzația de sufocare și previne contractarea spastică a căilor respiratorii.

Arterioscleroză: un studiu preliminar realizat cu voluntari bărbați arată că administrarea a 50 g de ceapă proaspătă pe zi diminuează foarte mult riscul creșterii colesterolului seric, determinat de o alimentație cu conținut ridicat în grăsimi. De asemenea, consumul de ceapă previne arterioscleroza, ischemia cardiacă și ameliorează hipertensiunea.

Atonie gastrică: ceapa se consumă crudă sau sub formă de suc proaspăt și ajută la stimularea stomacului. Este unul dintre cele mai simple și eficiente tratamente.

Balonare: se consumă 2-3 lingurițe de ulei în care s-a macerat ceapă.

Bătăături: 1-2 cepe se taie fin, se învelesc în tifon subțire și se aplică pe bătătură. Deasupra se poate pune o folie de plastic. Alternativ, se pune ceapă în oțet pentru 2 zile, apoi foile acestea se aplică, sub pansament, pe bătătură.

Bronșită: se iau dimineața, la prânz și seara câte două lingurițe de sirop de ceapă, în cure de 2-3 săptămâni. Este un remediu util, mai ales în tratarea bronșitei infecțioase, dar și a celei tabagice și a celei alergice.

Cancer – prevenire: un studiu realizat de cercetătorii italieni asupra populațiilor din sudul Europei arată că există o proporție inversă între frecvența utilizării cepei în alimentație și riscul de apariție a mai multor forme de cancer: bucal, esofagian, colo-rectal, laringian, de sân, ovarian, de prostată, renal. Ceapa stimulează creșterea în colon a bacteriilor benefice, inhibând dezvoltarea unor bacterii potențial nocive. La fel ca usturoiul și prazul, ceapa prezintă capacitatea de a acumula seleniu din sol, o substanță protectoare împotriva apariției cancerului. Consumul de ceapă (cel puțin o jumătate de ceapă crudă pe zi) a fost asociat, într-un studiu francez, cu o reducere de cel puțin 50% a riscului apariției cancerului de stomac, dar și cu o reducere semnificativă a incidenței cancerului de sân.

Candidoze: un studiu recent arată că sucul de ceapă (50 ml), administrat în 3-4 reprize pe parcursul unei zile, combate infecțiile cu candida și cu multe alte ciuperci parazite, la fel de eficient ca unele medicamente de sinteză, fără a da obișnuință sau reacții adverse. Același studiu arată că în tratarea candidiei cele mai bune rezultate se obțin prin asocierea cepei cu usturoiul. Vezi și rețeta de la *Afecțiuni ale sângelui*.

Celulită: se fac frecții cu felii de ceapă sau cu tinctură, de mai multe ori pe zi, în zonele afectate.

Ciroză: se consumă cât mai multă ceapă, sub orice formă.

Colecistită: se consumă cât mai multă ceapă, sub orice formă.

Constipație: o linguriță de suc proaspăt stors, eventual luat cu miere, vă scapă de constipație.

Crăpături ale pielii: se pun comprese cu suc de ceapă, de două ori pe zi.

Criză de nervi: dacă se miroase o ceapă tăiată în două inspirând puternic, se poate calma o criză de nervi.

Degerături: se pun cataplasme cu ceapă rasă pe zonele afectate, care se țin minimum 2 ore. Este un tratament care dă rezultate neașteptat de bune în degerături de gravitate medie și mică.

Depresie: 2-4 linguri de suc proaspăt, administrat dimineața și seara, sunt un leac surprinzător de puternic împotriva depresiei. Sucul foarte proaspăt de ceapă, administrat pe stomacul gol, cu puțin suc de fructe (mere sau portocale), stimulează puternic activitatea sistemului nervos central, inducând o stare de vioiciune, optimism, dorință de acțiune.

Dezechilibre glandulare: se utilizează în special tinctura, dar se poate folosi ceapă și în celelalte forme.

Diabet: două studii independente făcute de spitale universitare din India arată că prin consumul zilnic semnificativ de

ceapă crudă (140 g pe zi) scade glicemia, prevenindu-se și chiar tratându-se diabetul. Interesant este că în același studiu s-a pus în evidență un alt fapt remarcabil: ceapa NU reduce nivelul glicemiei la cei care NU suferă de diabet. Se poate folosi și astfel: se fierbe o ceapă de mărime potrivită, tăiată mărunt, cu 250 ml apă, timp de 10 minute. Se strecoară. Se pot consuma câte 2-3 căni pe zi. Este nevoie să se verifice glicemia, pentru că aceasta scade foarte mult. Acțiunea asupra glicemiei este mai târzie decât acțiunea insulinei, dar mai durabilă.

Diaree: se folosește decoct. Se consumă câte puțin odată, cu lingurița.

Diareea sugarilor: o mână de foi subțiri (brune) de ceapă se pun la 1 litru de apă. Se lasă să clocotească 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma până la 500 ml zilnic. Este unul dintre cele mai eficiente tratamente pentru a ajuta la dispariția diareei. De asemenea, se pot infuza timp de 2 ore trei cepe tăiate, într-un litru de apă clocotită. Se poate îndulci cu zahăr.

Digestie dificilă: în special cea cu gaze intestinale: supă de ceapă face minuni, ca și în zilele care urmează după mese copioase. De asemenea, se pot rumeni în ulei cepe și apoi să fie consumate.

Dureri de cap: se pun felii de ceapă pe locul dureros până la ameliorare sau se folosește tinctură.

Dureri de gât: intern se folosește tinctură, iar extern se pun cataplasme calde cu ceapă coaptă.

Dureri reumatice: se pun felii de ceapă, aplicate sub pansament, sau se fac frecții cu tinctură.

Dureri de stomac: se consumă ceapă sub orice formă, dar cel mai eficient este decoctul. De asemenea, extern se poate pune cataplasma caldă cu decoct. 2 cepe tăiate mărunt, fierte cu 200 ml lapte și strecurate ajută la calmarea durerilor stomacale.

Eczeme: componenții cu sulf, care dau miros specific cepei, sunt antiinflamatori și au efecte antibacteriene și antifungice puternice. Din acest motiv cataplasmele cu ceapă aplicate zilnic, vreme de 45 de minute, pe eczeme infecțioase, dar și pe cele alergice, duc la diminuarea suprafețelor zonelor afectate de către acestea și la scăderea unor simptome conexe (mâncărimi, usturimi etc.).

Edem cardiac: se consumă zilnic 50 ml suc de ceapă diluat într-un pahar cu lapte cald. Este un remediu străvechi (prima oară a fost consemnat de către Pliniu cel Bătrân, cu 2000 de ani în urmă), care în multe cazuri a dat rezultate.

Edeme limfatice: se consumă ceapă crudă zilnic, iar extern se poate pune cataplasma cu ceapă coaptă, pisată și aplicată sub pansament.

Edeme de natură renală sau hepatică: se vor folosi în alimentație suc, tinctură, vin, ciorbă sau ceapă crudă.

Fermentații intestinale: se ia la nevoie câte o linguriță de tinctură. Ajută foarte eficient la distrugerea germenilor patogeni din intestin.

Fracturi: după ce s-a strivit un bulb de ceapă se scot pielițele dintre foi, se aplică pe locul unde a fost fractura și se lasă 15 minute. Se schimbă de mai multe ori pe zi. Articulația tratată astfel va începe să-și recapete mobilitatea.

Furuncule: vezi *Abcese*.

Gripă: se lasă să se macereze 2 cepe tăiate felii subțiri în 500 ml apă. După strecurare, se ia un pahar de macerat între mese și un alt pahar la culcare, vreme de 15 zile.

Guturai: se folosește siropul de ceapă, câte 4-5 linguri pe zi. Se consumă cald.

Hemoroizi: se fac aplicații locale cu ceapă coaptă.

Hidropizie: ca hrană exclusivă, trei supe cu lapte pe zi, cu o ceapă crudă tocată mărunt. Ameliorarea începe să se remarce

după o săptămână. Urinările sunt abundente în 15 zile de la începere.

Hiperazotemie: consumul cepei proaspete sau sub formă de suc, sirop, tinctură contribuie la vindecarea afecțiunii, întrucât este unul dintre cele mai eficiente diuretice.

Hipertensiune arterială: vezi *Arterioscleroză*.

Impotență sexuală: se ia tinctură, câte o linguriță seara.

Indigestie: ceapa în alimentație rezolvă rapid indigestia.

Infecții genito-urinare: se consumă tinctură, vin, ciorbe cu ceapă.

Infecție urinară: o ceapă tăiată mărunt se macerează câteva ore în apă caldă. Se strecoară și apoi se bea lichidul dimineața pe nemâncate, cu câteva picături de lămâie.

Ischemie cardiacă: vezi *Arterioscleroză*.

Îmbătrânire prematură: un studiu făcut de o echipă de medici din Serbia arată că ceapa crudă consumată zilnic are efecte bune în combaterea afecțiunilor cardiovasculare și a îmbătrânirii, datorită neutralizării radicalilor liberi de către substanțele antioxidante din ceapă. Pentru prevenirea îmbătrânirii premature se consumă zilnic ceapă, eventual cu puțin usturoi, iar pentru tratarea tulburărilor date de această problemă de sănătate se mai folosesc vinul și tinctura (vezi prepararea mai sus).

Înțepături de insecte: se freacă locul înțepăturii (eventual după scoaterea acului), timp de 1-2 minute, cu o bucată de ceapă.

Julituri: se pun comprese cu suc de ceapă, de două ori pe zi.

Laringită: se folosește tinctură sau suc de ceapă cu miere.

Leucemie: Vezi *Afecțiuni ale sângelui*.

Litiază biliară: o ceapă mare, tăiată fin, 4 linguri cu ulei de măsline, 150 g apă și 40 g untură nesărată se lasă să fiarbă

10 minute. Preparatul se bea foarte cald mai multe seri la rând. După 2 ore, la culcare, se ia un decoct de crușin. Tratamentul se face o dată pe an.

Alte rețete:

- Se macerează timp de 10 zile ceapă proaspătă într-o cantitate de alcool de 90° egală cu greutatea ei; se iau 3-5 lingurițe pe zi.
- Se lasă să se macereze timp de 48 de ore: 300 g ceapă tăiată fin, 100 g miere lichidă, 600 g vin alb. Se filtrează și se iau 2-4 linguri pe zi.
- 50 ml suc de ceapă se pun în 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se țin apoi timp de 10 zile, după care se filtrează. Se va lua câte o linguriță de trei ori pe zi.

Litiază renală cu urați: este foarte bine prevenită de consumul zilnic al unei salate de ceapă (120 g) asezonată cu suc de lămâie. Substanțele active din ceapă dizolvă calculii cu urați și previn formarea altora noi.

Meningită: se folosește ceapă multă în alimentație, inclusiv ceapă cu miere, la care se adaugă cataplasme cu ceapă tăiată felii.

Menstruații dureroase (dismenoree): intern se ia tinctură și extern se folosesc cataplasme pentru diminuarea durerilor, cu felii de ceapă puse pe locul dureros.

Menstruații neregulate: consumul zilnic al cepei (crudă, suc, tinctură) contribuie la reglarea glandulară.

Micoze: se utilizează tincturi diluate, ceapă crudă, suc de ceapă cu miere.

Migrenă: se folosesc cataplasme cu felii de ceapă crude, aplicate pe frunte de câte ori apare durerea. Se țin în funcție de toleranță sau până la trecerea durerii.

Negi: se face un amestec de ceapă cu sare marină și argilă în părți egale sau se scobește o ceapă și se umple cavitatea

cu sare de mare. Se freacă apoi negul, dimineața și seara, cu lichidul astfel obținut. Sau se freacă negii cu o jumătate de ceapă roșie.

Nevralgii: pentru cele dentare, se pune în cavitatea din-
telui suc de ceapă, pe un tampon de vată. În celelalte nevral-
gii se pune suc de ceapă pe pansament și se aplică pe locul
dureros.

Nevroză: se utilizează tinctură, în cure de 30 de zile.

Obezitate: se va lua ceapă sub orice formă, în cantități
cât mai mari, inclusiv ciorbe cu ceapă și varză.

Oligurie: se pun cataplasme cu cepe tăiate, pe partea de
jos a abdomenului.

Panarițiu: se învelește degetul cu pojghița subțire dintre
foile de ceapă, de două ori pe zi, până la vindecarea deplină.
Este un tratament foarte eficient, folosit de sute de ani.

Pancreatită: se consumă zilnic o salată de ceapă de 120 g
cu lămâie sau se poate folosi tinctura în cure de 30 de zile.

Păr (îngrijire): pentru ca părul să capete reflexe gal-
bene-aurii, se clătește după spălare cu apă în care s-au fiert
cojile uscate de ceapă.

Pericardită: se consumă zilnic ceapă crudă sau se ia tinc-
tură împreună cu puțin suc de usturoi.

Pistru: se pun la macerat în oțet cepe sparte sau tăiate și
se lasă 3 zile. Se frecționează apoi cu acest oțet pistrii, de
două ori pe zi.

Plăgi: pojghița fină care desparte fiecare strat al cepei
constituie un pansament aseptice. Se aplică pe leziune, se aco-
peră cu o pânză subțire și se pansează. Pentru dezinfecție și cu
rol de distrugere a microbilor se fac spălături cu tinctură di-
luată.

Pleurită: se folosește sirop de ceapă cu miere (vezi pre-
pararea mai sus), plus cataplasme calde cu felii de ceapă.

Pneumonie: se folosesc tinctură și sirop de ceapă cu miere (vezi prepararea mai sus).

Rahitism: se consumă multă ceapă.

Răceală: se consumă suc de ceapă cu miere, tinctură, vin (vezi prepararea mai sus), iar extern se pun cataplasme cu ceapă pe torace.

Răni: se poate pune catapasmă cu suc de ceapă în amestec de 1/1 cu miere, sub pansament, acesta fiind unul dintre cicatrizantele de excepție.

Retenție de urină: Vezi *Afecțiuni ale sângelui*. Se pun și cataplasme cu cepe tăiate pe partea din jos a abdomenului.

Reumatism: 3 cepe tăiate, necurățate de foițele învelitoare, se pun la un litru de apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară și se ia câte un pahar dimineața și la culcare. Se mai pot face frecții locale cu tinctură, se pun comprese cu felii de ceapă crudă și apoi se acoperă locul cu un bandaj.

Scleroză: vin, tinctură sau ceapă în alimentație și frecție pe coloană cu tinctură.

Sterilitate masculină: ceapa consumată sub formă de salată este un stimulent al activității gonadelor la bărbați, îmbunătățind producția de spermă, dar și cea de testosteron. Astfel ceapa este și o speranță în tratamentul efeminării bărbaților moderni, care au ajuns din cauza tulburărilor endocrine produse de alimentație, de sedentarism ori de consumul de alcool să se confrunte în număr tot mai mare cu obezitatea, celulita, vergeturile, ginecomastia etc.

Surditate: se amestecă 30 g suc de ceapă și 30 g rachiu, se încălzesc și se pun 3-4 picături în ureche, de trei ori pe zi, dintre care o dată la culcare.

Surmenaj fizic și intelectual: se consumă tinctură, vin cu ceapă sau ceapă în alimentație.

Tăieturi: pojghița fină care desparte fiecare strat al cepei constituie un pansament aseptice. Se aplică pe leziune, se acoperă cu o pânză subțire și se pansează.

Tromboze: se folosesc tinctură sau sirop, vin (vezi prepararea mai sus), iar extern se pun cataplasme locale cu suc sau felii de ceapă proaspătă.

Tulburări de memorie: se tratează cu ceapă crudă, câte 80 g (o ceapă mare pe zi). Substanțele active din ceapă au efecte neuroprotectoare și îmbunătățesc irigarea cu sânge a creierului. Tratamentul cu ceapă înlătură mai ales problemele legate de memoria de scurtă durată, adică exact cea care este cel mai afectată în primele faze ale bolii Alzheimer. Tratamentele cu ceapă îmbunătățesc totodată și coordonarea motorie, fiind o șansă reală pentru persoanele în vârstă.

Tumori maligne: intern se folosesc tinctură, vin, în general ceapă în alimentație, iar extern se pun cataplasme cu ceapă coaptă, aplicată caldă.

Tuse convulsivă: 50 ml suc de ceapă se pun în 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se țin apoi timp de 10 zile, după care se filtrează. Se va lua câte o linguriță de trei ori pe zi. Ceapă cu miere: suc de ceapă se amestecă în părți egale cu miere, preferabil polifloră. Se va lua din aceasta câte o linguriță de trei ori pe zi, sau chiar mai mult dacă este nevoie.

Tuse persistentă: sirop din suc de ceapă cu miere. Sau: se bea decoct de ceapă (vezi prepararea mai sus), cât de fierbinte posibil, îndulcit cu miere. 2-3 căni pe zi din acest remediu prea puțin plăcut la gust, ba chiar respingător pentru unii, are efecte aproape miraculoase de oprire a acceselor de tuse, de eliminare a secrețiilor de pe arborele bronșic, de refacere a epiteliilor distruse de infecția respiratorie.

Țuitori în urechi: suc de ceapă în amestec 1/1 cu alcool

se va introduce călduț în fiecare ureche, câte 2-4 picături de două ori pe zi.

Ulcer gastric: se consumă ceapă crudă multă (în funcție de suportabilitate), în plus și ceapă fiartă.

Ulcerele pielii: după ce se spală, preferabil cu ceai de pelin, se aplică pe zona respectivă o cataplasma cu ceapă coaptă, având rolul de a ajuta la curățarea rănilor de impurități și a contribui la vindecare.

Urinare dificilă: se pun cataplasme cu felii de ceapă crudă în partea de jos a abdomenului și în zona rinichilor. Se consumă și vin sau tinctură de ceapă.

Varice: în alimentație se folosește multă ceapă, eventual și tinctură sau vin de ceapă. Se poate ca în cazul în care există și obezitate să se consume și ciorba cu varză. Extern se pun cataplasme cu felii de ceapă, de două ori pe zi, sub pansament elastic.

Viermi intestinali: se lasă la macerat, timp de 6 zile, o ceapă mare tăiată felii, într-un litru de vin alb de bună calitate, cât mai natural. Se consumă câte un pahar în fiecare dimineață, la sculare, timp de o săptămână. Se reia după 2 sau 3 luni. Altă rețetă: 2 cepe tăiate mărunt se fierb cu 200 ml lapte și se strecoară. Se iau din acest preparat 2-3 linguri dimineața și tot atâtea seara.



CICOAREA

Cichorium intybus, fam. *Compositae*

Denumiri populare: doruleț, încingătoare, ochiul-fetei, orologiu, paza-drumului, sporiș.

Istoric și întrebunări

Cei din vechime foloseau această plantă amară la masă. Cuvântul „chicorée” vine din latină și a apărut în limba franceză în secolul al XIII-lea.

Cicoarea sălbatică are o istorie lungă ca aliment și medicament. Egiptenii, arabii, grecii și romanii o întrebuntau în ambele scopuri.

Cicoarea este naturalizată de puțin timp în America, dar era folosită de europeni din timpuri străvechi, în special în zona mediteraneeană, unde se folosea și se folosește la salată (frunzele), iar rădăcinile prăjite sunt garnisite cu unt sau smântână.

În 1806, anul în care Napoleon I a decis să ruineze economic Marea Britanie interzicând accesul navelor britanice în porturile Europei – nave care transportau cafea – , rădăcina de cicoare a folosit ca înlocuitor de cafea. În Franța se adaugă cicoare în scopul echilibrării savoarei și pentru a contracara aciditatea și efectele indezirabile asupra stomacului. De altfel, cicoarea se și folosește pentru tratarea acidității stomacului. Francezii o cultivă și o socotesc ca prima plantă indispensabilă în afecțiunile digestive.

Frunzele crude se puneau pe răni și tăieturi, ca și petalele florilor, uneori plămădite în untdelemn. Decoctul florilor se folosea contra afecțiunilor oculare, iar ceaiul contra durerilor abdominale, a durerilor de dinți, pentru calmarea durerilor canceroase și scăderea tensiunii arteriale. Din florile amestecate cu trifoi roșu se făcea un ceai pentru dureri de cap. Pentru ficat și curățarea stomacului se bea primăvara suc stors din frunzele fragede amestecate cu zer. Peste planta înflorită se turna apă fierbinte și se puneă o compresă cu acest lichid pe stomac, ca să liniștească durerile. Rădăcina de cicoare se folosea la durerile de inimă. Se pisa și se fierbea în apă sau rachiu și se bea. Dacă cineva voia să simuleze gălbinarea folosea doze mari de rădăcină, iar ochii și pielea deveneau galbene, dând aspectul unui bolnav de gălbina.

În tradiția populară românească, cine găsea o cicoare albă trebuia să o lege cu un fir de cânepă de un băț și așa avea puterea să se apere de deochi și îi purta noroc la multe alte lucruri, inclusiv să fie iubit.

Rădăcina de cicoare era considerată un adevărat panaceu.

Descriere și compoziție chimică

Cele mai cultivate varietăți moderne sunt cicoarea comună (cu frunze late și vârf galben-verzui) și andivele ondulate.

În scopuri medicinale se întrebuințează atât rădăcina, cât și părțile aeriene. Primele se recoltează toamna târziu, iar celelalte în timpul înfloririi, din iulie până la sfârșitul lui august.

Conține substanțe extractive neazotate, celuloză, potasiu, sodiu, fosfor, calciu, siliciu, cicozină, inulină, arginină, colină, uleiuri volatile, rezine, tanin și multe altele.

Acțiune farmaceutică:

Cicoarea este o plantă care detoxifică organismul și ajută la remineralizarea sa. Este foarte utilă în tratarea infecțiilor

urinare, având și un efect diuretic, dar și ușor antibiotic. Stimulează activitatea ficatului și pancreasului, mărește cantitatea de bilă și o fluidifică. Are un efect nutritiv și este de asemenea un tonic intestinal. Ajută la stimularea activității cerebrale și a întregului sistem nervos; se poate afirma că ajută la concentrarea mentală. Este un tonic general și un purificator al sângelui. Extern se poate folosi la foarte multe afecțiuni ale pielii.

Este un component major al ceaiului depurativ, iar rădăcina – component al pulberii laxativ-purgative, în special în amestec cu reventul.

În concluzie, cicoarea are rol antianemic, antiaritmie, ușor antibiotic, aperitiv, astringent, cicatrizant, coleretic și colagog, depurativ, dezinfectant, diuretic, eupeptic, hipoglicemiant, hipotensiv, ușor laxativ, remineralizant, sedativ, tonifiant general, vermifug.

Se va folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni digestive, afecțiuni ale ficatului, afecțiuni respiratorii, afecțiuni ale pielii, afecțiuni ale splinei, anemie, anorexie, aritmii cardiace cu iritabilitate sau dureri, astenie, atonie gastrică și digestivă, calculi biliari și renali, cancer de colon, colică biliară, constipație, depresie, dermatoze, diabet, digestie dificilă, dischinezie biliară hipotonă, dispepsie, dureri de cap, dureri de stomac, dureri diverse, friguri, furuncule, gută, hepatite acute și cronice, hidropizie, icter, imunitate scăzută, indigestie, infecție urinară, inflamații externe, ischemie cardiacă, lăcrimarea ochilor, lipsă de calciu și magneziu, litiază, malarie (paludism), oboesală cronică, piele cu aspect pătat, răni, reumatism cronic degenerativ, scrofuloză, stres, tahicardie, tăieturi, tulburări digestive, tulburări de metabolism, tulburări hepatice după otrăviri, viermi intestinali.

Moduri de preparare

Proaspătă: frunzele în salate, singure sau amestecate cu altele mai puțin amare. La salată se pot adăuga lămâie, sare și usturoi.

Pentru a îndepărta amăreala frunzelor și pentru a le face mai bune de consum, acestea se pot albi, adică se acoperă rozeta de frunze chiar de la ieșirea din pământ (de lângă colet) cu paie. După o săptămână, frunzele care au fost private de lumină au devenit albe și sunt gata pentru a fi consumate în salate. Iarna, se dezrădăcinează planta, se taie frunzele de deasupra coletului, iar rădăcina se pune în nisip umed, se acoperă cu un ghiveci ca să stea la întuneric și după câteva săptămâni se formează o „salată bej în formă de barbă de călugăr”, acea faimoasă andivă bej.

Frunzele plisate de cicoare sunt un pansament bun în tratarea articulațiilor inflamate și erupțiilor cutanate. Încălziți-le și aplicați-le pe locul afectat timp de 15 minute.

Mugurii floralii pot fi conservați în oțet și florile se pot consuma ca ornament în salate. Dacă sunt prea amare se pot fierbe în câteva clocote în apă.

Suc: obținut cu storcătorul de fructe din plantă crudă, 50-250 ml pe zi, se ia diluat cu apă.

Infuzie: două lingurițe de frunze și flori se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară și se pot consuma 2-3 cani pe zi, mai ales în constipație.

Decoct: 1-2 linguri de frunze și rădăcini de cicoare se fierb timp de 15 minute în 250 ml apă, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 cani pe zi.

Sirop de cicoare: pentru copii și sugari: suc de cicoare și zahăr, în părți egale, se lasă să fiarbă până la consistența unui sirop. Se ia o linguriță de 2-3 ori pe zi.

Tinctură: 50 g rădăcină măcinată se pun într-un borcan cu capac. Se toarnă deasupra 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se lasă apoi 15 zile la macerat, timp în care se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară după trecerea perioadei. Se pune în sticlute care se închid ermetic, de capacitate mai mică. Se ține la rece. Se poate apoi administra câte o linguriță de trei ori pe zi, diluată cu 100 ml apă.

Praf: se obține cu râșnița de cafea, în special din rădăcină, apoi se cerne. Se păstrează în borcane închise ermetic.

Cafea: rădăcina de cicoare poate fi folosită ca înlocuitor de cafea. Se taie rădăcina în bucăți mici, care se prăjesc în cuptor, fără niciun adaos (ulei etc.), până culoarea lor devine brun-închis spre negru. Se lasă apoi să se răcească și se păstrează într-o cutie bine închisă, preferabil de tablă. La nevoie se râșnesc câteva bucăți de rădăcină prăjită. Proporțiile sunt în jur de două lingurițe de praf de cicoare la o cană de apă. Se aduce la fierbere și se lasă la infuzat 10 minute. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Atenționări speciale

Persoanele cu pietre la rinichi nu vor consuma în cantități mari cicoare pentru că rădăcina de cicoare are un conținut ridicat de oxalați.

Meduri de întrebuintare pe afecțiuni

Afecțiuni digestive: se consumă salată cu lămâie, sare și usturoi. Se poate folosi totodată salată din frunze albite (vezi mai sus) ori muguri floral și flori. Se mai poate consuma decoct din 1-2 linguri de frunze și rădăcini la 250 ml apă, care se fierb 15 minute, apoi se strecoară. Se pot bea 2-3 căni pe zi. De asemenea, se poate utiliza suc: 50-250 ml pe zi, diluat cu apă. Pentru copii și pentru sugari, se va folosi sirop de cicoare, o linguriță de 2-3 ori pe zi.

Afecțiuni ale ficatului: o linguriță de frunze uscate și mărunțite se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma două căni pe zi.

Afecțiuni ale pielii: se folosește decoct dintr-o linguriță de rădăcini mărunțite pusă la 250 ml apă și fiartă pentru 10 minute, apoi strecurată, sau infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită pusă la 250 ml apă clocotită, acoperită pentru 10 minute, apoi strecurată. Se pot consuma din oricare dintre acestea câte două căni pe zi, cu 15-30 de minute înaintea meselor principale. Extern se pun cataplasme calde.

Afecțiuni respiratorii: rădăcina de cicoare poate fi folosită ca înlocuitor de cafea, 2-3 căni pe zi. Vezi prepararea mai sus.

Afecțiuni ale splinei: vezi *Afecțiuni digestive*.

Anemie: vezi *Afecțiuni digestive*.

Anorexie: rădăcina de cicoare poate fi folosită ca înlocuitor de cafea, 2-3 căni pe zi. Vezi prepararea mai sus. Suplimentar se pot consuma două căni de infuzie din două lingurițe de plantă mărunțită puse la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma în cursul zilei. Fiind amare, ajută la stimularea secrețiilor biliare și sucului gastric, aducând pofta de mâncare.

Aritmii cardiace cu iritabilitate sau dureri: Se poate folosi salată din frunze albite (vezi mai sus) ori muguri florali și flori.

Astenie: vezi *Afecțiuni digestive*.

Atonie gastrică și digestivă: vezi *Afecțiuni digestive*.

Calculi biliari și renali: vezi *Afecțiuni ale pielii*. Se mai poate face decoct din o linguriță de rădăcină mărunțită și o linguriță de plantă mărunțită, puse la 500 ml apă. Se fierb timp

de 30 de minute, apoi se strecoară. Se obține un ceai foarte amar, care este deosebit de eficient în dizolvarea calculilor și eliminarea lor din organism. Se bea întreaga cantitate în cursul zilei, în trei reprize, cu 15 minute înaintea meselor principale.

Cancer de colon: un studiu realizat în 2002 în Spania indică faptul că cicoarea are un cert efect de reducere a riscului apariției cancerului de colon. Aceasta pentru că rădăcinile acestei plante stimulează tranzitul intestinal și conex cu aceasta eliminarea toxinelor, normalizează flora în colon și are efect de neutralizare a radicalilor liberi. De asemenea, cicoarea se administrează pentru combaterea cancerului de colon și încetinind sau chiar stopând formarea tumorilor și împiedicând formarea de metastaze. Se ia sub formă de pulbere, 4,5 g pe zi, în cure de 45 de zile, urmate de 10 zile de pauză.

Colică biliară: vezi *Afecțiuni ale pielii*.

Constipație: două lingurițe de frunze și flori se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară și se pot consuma 2-3 căni pe zi. Pe de altă parte, zaharurile nedigerabile din rădăcina de cicoare stimulează formarea de bacterii prietenoase de tip *bifidus* în colon, cresc biomasa fecalelor și conținutul lor în apă, stimulează peristaltismul intestinal, îmbunătățind eliminarea. Se administrează câte două lingurițe pe zi, dimineața și seara. Un tratament durează 3 săptămâni și se poate relua, la nevoie, după 5 zile de pauză.

Cosmetică: se curăță zilnic tenul cu infuzie. Se pune o linguriță de flori la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se tamponează cu ceai caldău de două ori pe zi, pentru a avea un ten fin. Se pot face chiar și

măști cosmetice în amestec cu caolin. Se țin pe față pentru 20 de minute, apoi se spală cu apă caldă.

Depresie: vezi *Afecțiuni digestive*.

Dermatoze: vezi *Afecțiuni ale pielii*.

Diabet: cicoarea este indicată diabeticilor pentru a scădea cantitatea de zahăr din sânge. O linguriță de rădăcină mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Contribuie și la diminuarea senzației de sete. Un studiu realizat timp de 14 zile pe animale cu diabet indus a arătat că tratamentul cu cicoare reduce glicemia cu aproximativ 20%, trigliceridele cu 91% și colesterolul total cu 16%. De asemenea, cicoarea reduce producția de glucoză la nivel hepatic și stimulează secreția de insulină din celulele pancreatice. Se administrează infuzia combinată de rădăcină, din care se bea 1 litru pe zi.

Digestie dificilă: în Germania, o comisie oficială a guvernului, formată din medici și farmaciști, cunoscută sub numele de „Comisia E”, a autentificat în 1990 faptul că rădăcina de cicoare conține principii active care sporesc secreția de bilă și sucuri gastrice, îmbunătățind digestia și eliminând probleme cum ar fi balonarea, inapetența, atonia gastrică. Rădăcina de cicoare se administrează sub formă de pulbere, din care se ia câte o jumătate de linguriță cu un sfert de oră înainte de fiecare masă.

Dischinezie biliară hipotonă: vezi *Afecțiuni digestive*.

Dispepsie: vezi *Digestie dificilă*.

Dureri de cap: se pune o linguriță de flori la un pahar de vin roșu curat. Se lasă să stea apoi într-un vas închis 8 zile și se strecoară. Se pot consuma 1-2 pahare pe zi, eventual se poate pune și miere după gust, dacă nu aveți contraindicații.

Dureri de stomac: o linguriță cu frunze uscate și mărunțite se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma două căni pe zi.

Dureri diverse: intern ceai, iar extern se pun cataplasme cu planta caldă.

Friguri: vezi *Anorexie*.

Furuncule: vezi *Afecțiuni ale pielii*.

Gută: vezi *Afecțiuni digestive*.

Hepatite acute și cronice: vezi *Afecțiuni digestive*.

Hidropizie: vezi *Afecțiuni ale pielii*.

Icter: rădăcina de cicoare poate fi folosită ca înlocuitor de cafea; vezi *Anorexie*.

Imunitate scăzută: pe lângă bine-cunoscutul rol de înlocuitor de cafea, are și un alt rol, mai puțin cunoscut și foarte important, acela de prebiotic. Ea conține inulină, un tip de fibră dietetică și nedigerabilă în sine, bogată în oligozaharide. Despre acestea se crede că au un efect de stimulare a bacteriilor intestinale benefice, favorizând procesele digestive și întărind sistemul imunitar.

Indigestie: vezi *Digestie dificilă*.

Infecție urinară: vezi *Afecțiuni ale pielii*.

Inflamații externe: se aplică frunze reci pe locurile inflamate, în special la ochii care lăcrimează abundent.

Ischemie cardiacă: studii științifice arată că cicoarea diminuează ritmul cardiac prea accelerat, având un efect blând și stimulator totodată asupra inimii, similar medicamentelor digitalice. Se administrează tinctura, din care se iau câte 3 lingurițe pe zi.

Lăcrimarea ochilor: vezi *Inflamații externe*.

Lipsă de calciu și magneziu: este de notorietate în lumea medicală faptul că de cele mai multe ori în alimentația celor

care suferă de această problemă sunt cantități suficiente de calciu și magneziu, problema constând în faptul că organismul nu reușește să le asimileze. Medicina modernă nu are practic niciun medicament care să stimuleze asimilarea acestor minerale esențiale în organism. Cercetări de dată recentă arată însă că cicoarea poate face acest lucru. Anumite substanțe (inulina și oligofructoza) din rădăcina de cicoare nu pot fi digerate în intestinul subțire, ele stimulând în schimb o fermentație în colon care duce la o absorbție crescută a calciului și a altor minerale. Se administrează pulberea de cicoare, câte 3 lingurițe pe zi, în cure de 21 de zile. Pulberea nu trebuie să fie mai veche de 1 an, pentru ca substanțele active să fie în concentrație suficientă pentru a determina acest efect.

Malarie (paludism): vezi *Anorexie*.

Oboseală cronică: vezi *Afecțiuni digestive*.

Pete pe piele: vezi *Afecțiuni digestive*. Extern, se pun cataplasme cu frunze.

Răni: se pun cataplasme cu frunze proaspete.

Reumatism cronic degenerativ: vezi *Afecțiuni digestive*.

Scrofuloză: vezi *Afecțiuni digestive*. Extern, se pun cataplasme calde cu plantă pe ganglionii limfatici afectați.

Stres: vezi *Afecțiuni digestive*.

Tahicardie: vezi *Ischemie cardiacă*.

Tăieturi: se pun cataplasme făcute cu frunze proaspete.

Tulburări digestive: vezi *Anorexie*.

Tulburări de metabolism: vezi *Afecțiuni digestive*.

Tulburări hepatice după otrăviri: experimental s-a demonstrat că organisme intoxicate cu substanțe foarte periculoase (cum ar fi metanolul, tetracolorura de carbon etc.) reacționează foarte bine la administrarea de tinctură de cicoare.

Cicoarea nu acționează pe moment, ca antidot, în schimb ajută la recuperarea organismului după otrăvire, stimulând în special drenarea și refacerea ficatului. Se fac tratamente de câte 3 luni, interval în care se ia câte o linguriță de tinctură de cicoare, diluată, de trei ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor.

Viermi intestinali: se folosește decoct dintr-o linguriță de rădăcini mărunțite pusă la 250 ml apă, fiert pentru 10 minute, apoi strecurat, sau infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită pusă la 250 ml apă clocotită, acoperită pentru 10 minute, apoi strecurată. Se pot consuma din oricare dintre acestea câte două căni pe zi, cu 15-30 de minute înaintea meselor principale.



COADA-CALULUI

Equisetum arvense, fam. *Equisetaceae*

Denumiri populare: barba-sasului, barba-ursului, bota-calului, bota-cucului, brădișor, coadă-goală, coada-mânzului, iarbă-de-cositor, mânzoaică, nodățică, opintici, părul-porcui, peria-ursului, planta-cositorului, șirușliță.

Istoric și întrebunări

Tulpinile fertile se foloseau fierte în apă, contra diareii la copii. O largă întrebuințare aveau tulpinile sterile: decoctul se lua contra durerilor de stomac, de rinichi, a diareii, a răcelilor, în nădușeli și boli de piept.

Pentru răceli se făceau și aburi, iar pentru plămâni se fierbeau în unele părți cu urzici mărunte și pătlagină. În Hunedoara, contra reumatismului, tulpinile fierte se înveleau într-o cârpă și se aplicau bolnavului, calde cât le putea suporta, în locul unde-l ținea durerea. Fiertura se dădea în ascită, dureri de ficat, boli ale vezicii urinare, în leucoree și în constipație.

Extern se folosea contra bubelor, la pecingine, răni, tăieturi, băătăuri, furuncule, scrofuloză.

Intern se mai folosea la calmarea durerilor de stomac, în ulcer duodenal, în boli de rinichi, pentru combaterea răcelilor, a bolilor de gât și a astmului, în tratamentul tuberculozei și ca diuretic.

Descriere și compoziție chimică

Coadă-calului este o plantă perenă, erbacee, care crește prin lunci umede și nisipoase, pe marginea râurilor, din regiunea de câmpie până la munte. Tulpinile sunt de două feluri: fertile, care apar cele dintâi și sunt înalte până la 40 cm, și sterile, care apar mai târziu și sunt mai înalte, până la 60 cm. Cele fertile apar primăvara și sunt de culoare brun-deschis, iar cele sterile apar la începutul verii și sunt de culoare verde-deschis, prezentând și alte diferențe. În terapeutică se folosesc tulpinile sterile, doar partea aeriană. Uscarea se face repede pentru a nu se înnegri produsul, care dacă se înnegrește nu mai este util.

Aici trebuie spus că pentru uz intern este bine ca planta să fie procurată de la magazinele de specialitate. Se confundă foarte ușor cu barba-ursului, o plantă toxică ce nu se poate folosi intern deoarece produce intoxicații grave.

Conține acid silicic, equisetonină, flavonozide, bioxid de siliciu, acid malic, acid oxalic, vitamina C, urme de uleiuri volatile, săruri de potasiu etc.

Acțiune farmacologică

Mărește rezistența celulelor și a țesuturilor conjunctive, activează circulația, este dezinfectantă a tractului urinar, scade aciditatea gastrică foarte eficient. Acționează asupra streptococului hemolitic, stafilococului auriu etc. Este remineralizantă în special datorită faptului că are foarte mult siliciu. Este foarte utilă în osteoporoză. Cele mai bune rezultate se obțin în tratarea hemoragiilor interne și a anemiei post-hemoragice. Are un efect curativ deosebit în tratarea hemoragiilor uterine și a hemoroizilor. Elimină eficient toxinele din organism. Calmează durerile.

Coadă-calului se poate folosi în tratarea bolilor de piele și a cancerului, nu numai al celui de piele, ci și la cel cu diferite

localizări interne. Încă nu s-a descoperit care este mecanismul și în ce fel acționează, fapt cert este că poate fi de mare ajutor. Intră în compoziția ceaiurilor antireumatic și diuretic.

În concluzie, coada-calului are acțiune antalgică, antiseptică, antiinflamatoare, bronhodilatatoare, depurativă, diuretică, expectorantă, hemostatică, hipoacidifiantă, remineralizantă.

Se va folosi în următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni ale inimii, afecțiuni ale ficatului sau ale vezicii biliare, afecțiuni nervoase, afecțiuni ale pielii, afecțiuni ale prostatei, afecțiuni ale rinichilor sau ale vezicii urinare (inclusiv pietre sau nisip), afte bucale, alergii, albuminurie, amenoree, amigdalită, amnezie, anemie posthemoragică, anxietate, artrită, artroză, arsuri cu risc de malignizare, blefarită, bronșită cronică, calculi biliari, calculi renali, cancer (cancer de sân, cancer genital la femei, cancer pulmonar, cancer testicular), cangrenă, chist ovarian, chist seboreic, cistită, colică renală, conjunctivită, constipație, contuzie, convalescență, cuperoză (acnee rozacee), decalcifiere, degenerescență articulară, degenerături, depresie, dermatoze, dermatoze de contact, dezintoxicarea ficatului, diabet, dinți care se mișcă, eczeme, eczeme umede, eczeme infecțioase rezistente la tratament, edeme de natură cardiacă sau renală, emfizem pulmonar, epistaxis (sângerări nazale), erizipel, eroziuni bucale, erupții cutanate, fistule, fracturi, gastrită hiperacidă, gingivită, gută, hemoragii interne în general, hemoragii nazale severe, hemoroizi, chiar cu sângerare, hepatite, hiperaciditate gastrică, hiperhidroză, incontinență urinară, infecții cu streptococ hemolitic, inflamația bursei sinoviale, inflamația mucoasei bucale, inflamația ochilor, inflamații purulente la unghii, inflamații testiculare, inflamații ale uterului, insomnie, insuficiență respiratorie, leziuni canceroase, litiază renală, în special cu urați, lupus, manii, mătreață, memorie (îmbunătățire), menstruații

abundente, menstruații dureroase (dismenoree), metroragie, micoze, mirosul neplăcut al picioarelor, nefrită, negi, nervozitate, neurodermite, oboseală, otită, panarițiu, paranoia, pericardită, pleurezie, polipi, prurit, puseu eritematos, răni, retenția apei în organism, retenție de urină, reumatism, sângerarea gingiilor, scleroză, slăbiciune generală, spasmofilie, stomatită ulceroasă, supurații, tuberculoză pulmonară, tuberculoză osoasă, tulburări de circulație sangvină, ulcer gastric, ulcer varicos, ulcere ale pielii produse de infecții cu fungi, umflături, varice, vânătași, vergeturi.

Atenționări speciale

În cazul consumului în exces de ceai de coada-calului apar dureri de rinichi.

Moduri de preparare

Praf de plantă uscată: poate fi obținut cu râșnița de cafea, apoi cernut. Din pulbere se ia un vârf de cuțit care se ține sub limbă timp de 10 minute, după care se înghite cu apă. Se poate face acest lucru de 3-4 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor. Se poate adăuga acest praf la orice mâncare.

Tinctură: peste 50 g de praf se pun 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se va ține timp de 15 zile la temperatura camerei, agitând des. Se strecoară. Se vor putea lua 10 picături până la o linguriță de trei ori pe zi, diluându-se cu apă sau ceai. Se va folosi tinctura cu 15-30 de minute înainte de mese.

Decoct: două lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se pot face și spălături externe pentru oprirea hemoragiilor.

Băi: se pun 100-200 g de plantă la 5 litri de apă, apoi se fierb timp de 20 de minute și se strecoară în cada de baie, unde

se va sta timp de 30 de minute, la temperatura corpului. Este preferabil să se facă aceste băi zilnic. Se pot face și băi de șezut.

Cataplasme: se pune o mână de plantă mărunțită la 1 litru de apă și se fierbe pentru 20 de minute, apoi se strecoară. Se pune planta între 2 bucăți de pânză și se aplică local, caldă. Ca să se mențină atât caldă, cât și umedă, din când în când se umezește cu ceai cald, de asemenea se poate pune deasupra o folie de plastic și se învelește cu ceva mai gros. Se face acest lucru zilnic, în unele cazuri chiar de două ori pe zi. După ce se ia jos cataplasma, dacă pielea este lezată, se unge cu orice fel de ulei.

Se poate folosi și **sucul** proaspăt din plantă, pus pe diferite răni, fiind foarte util la cicatrizare. Se folosește mai ales la rănilor atone sau care se vindecă greu, în special cu puțin pelin praf.

Moduri de întreținere pe afecțiuni

Acnee: două lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă, se fierb timp de 15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Extern se tamponează zonele afectate, de mai multe ori pe zi, cu acest ceai.

Afecțiuni ale inimii: se folosesc praful de plantă uscată și decoctul, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Afecțiuni ale ficatului sau ale vezicii biliare: două lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă, se fierb timp de 15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Extern se pune cataplasma cu planta fiartă, pentru calmarea durerilor.

Afecțiuni nervoase: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Afecțiuni ale pielii: se pun cataplasme, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Afecțiuni ale prostatei: două lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă, se fierb timp de 15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se pot asocia și cu băi de șezut zilnice, care contribuie mult la refacerea prostatei. Se pun 100-200 g de plantă la 5 litri de apă, apoi se fierb pentru 20 de minute și se vor strecura în cada de baie, unde se va sta timp de 30 de minute, la temperatura corpului.

Afecțiuni ale rinichilor sau ale vezicii urinare (inclusiv pietre sau nisip): se recomandă băi de șezut calde (cât suportă organismul) și infuzie în care se pun și câteva picături de tinctură de urzică, bându-se cu înghițituri mici în fiecare seară. Se mai poate folosi tinctura, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*. Planta are o puternică acțiune diuretică, dacă se folosește maceratul la rece. Se vor consuma 2-3 căni pe zi.

Afte bucale: două lingurițe de plantă mărunțită se pun în 250 ml apă, se fierb timp de 15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se va face de asemenea gargară de mai multe ori pe zi, în special după fiecare masă.

Albuminurie: se folosește tinctură, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Alergie: se folosește decoct; se poate asocia și cu alte plante, în special cu trei-frați-pătați. Cei cu alergii diverse ar trebui să aibă în vedere această plantă, căci le poate aduce ameliorarea sau chiar vindecarea afecțiunii.

Amenoree: două lingurițe de plantă mărunțită se pun în 250 ml apă, se fierb timp de 15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se pot face spălături vaginale de trei ori pe zi.

Amigdalită: două lingurițe de plantă mărunțită se pun în 250 ml apă, se fierb timp de 15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Extern se pune cataplasma cu planta caldă, aplicată pe regiunea gâtului.

Amnezie: se folosește tinctură, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*. Ajută la refacerea circulației sangvine, chiar și la nivel cerebral.

Anemie posthemoragică: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Hiperaciditate gastrică*.

Anxietate: se folosește tinctură, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Arsuri cu risc de malignizare: se pun cataplasme, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Artrită: se folosește tinctură, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*. Extern se mai pot face tamponări cu tinctură de 2-3 ori pe zi. De asemenea, se pot face băi.

Artroză: se folosește praf de plantă uscată, se pot face băi și cataplasme, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Blefarită: se aplică pe ochii închiși tampoane îmbibate în decoct de plantă, de mai multe ori pe zi, pentru 15-20 de minute.

Bronșită cronică: se folosește decoct, iar extern se pun cataplasme calde, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Calculi biliari: se folosește tinctură, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*. Se consumă și multă lămâie sub formă de suc.

Calculi renali: se folosește decoct, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*; se asociază cu ienupăr, mesteacăn și osul-iepurelui. Se fac cure de 30 de zile.

Cancer: se folosesc praf de plantă uscată, decoct, băi și cataplasme calde, chiar de două ori pe zi, toate conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Cancer de sân: se folosesc cataplasme calde, chiar de două ori pe zi, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Cancer genital la femei: se folosesc tinctură și decoct, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Cancer pulmonar: se folosesc praf de plantă uscată și decoct, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Cancer testicular: se folosesc băi și cataplasme, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Cangrenă: se fac băi, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Chist ovarian: se pun comprese cu coada-calului, astfel: 2 mâini pline de plantă mărunțită se pun într-o sită și se așază peste o oală cu apă în clocot. Plantele aburite, muiate și fierbinți se pun într-o pânză care se aplică acolo unde există chistul. Cu această compresă bine fixată, persoana se poate plimba prin casă, nu este nevoie neapărat să stea în pat. După scoatere se pudrează local sau se unge cu cremă pentru a nu afecta pielea și a nu produce inflamații, mâncărimi etc.

Chist seboreic: se folosesc cataplasme, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Cistită: se folosesc decoct și băi zilnice, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Colică renală: se folosesc tinctură și băi zilnice, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Conjunctivită: intern se folosește decoct; extern se pun pe ochii închiși tampoane de vată îmbibate în ceai cald, de trei ori pe zi, câte 15 minute.

Constipație: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Contuzie: se pune cataplasma, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Convalescență: se folosește decoct, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Cuperoză (acnee rozacee): Se iau 10 picături până la o linguriță de tinctură, diluate cu apă sau ceai, de trei ori pe zi, cu 15-30 de minute înainte de mese. Sau se va folosi decoct, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Decalcifiere: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Degenerescență articulară: se folosește tinctură, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Degerături: se folosesc cataplasme calde, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Depresie: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Dermatoze: se folosesc cataplasme calde, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Dermatoze de contact: 3 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se spală local sau se aplică tamponane locale, de 2-3 ori pe zi.

Dezintoxicarea ficatului: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Diabet: la fel ca la *Dezintoxicarea ficatului*.

Dinți care se mișcă: se folosește decoct. Se clătește gura de mai multe ori cu un asemenea ceai, după care se aruncă. Ajută la întărirea gingiei.

Eczeme: se pune o linguriță de tinctură la 100 ml apă și se fac tamponări locale cu această soluție de mai multe ori pe zi.

Eczeme umede: se folosesc cataplasme calde, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Eczeme infecțioase rezistente la tratament: se folosesc băi zilnice cu plantă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Edeme de natură cardiacă sau renală: se folosește tinctură, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Emfizem pulmonar: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Epistaxis (sângerări nazale): se pune praf de plantă în nas.

Erizipel: se folosește decoct, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Eroziuni bucale: se face gargară de mai multe ori pe zi cu decoct mai concentrat. Se poate alterna cu ceai de salvie pentru o vindecare mai rapidă.

Erupții cutanate: se fac băi, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Fistule: se folosesc cataplasme calde, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Fracturi: la fel ca la *Fistule*.

Gastrită hiperacidă: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Gingivită: se pun două lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă și se fierb pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi cu acest ceai.

Gută: se folosește tinctură, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Hemoragii interne în general: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Hemoragii nazale severe: se introduce în nară, prin aspirare, praf de plantă uscată, care este unul dintre cele mai utile hemostatice, acționând energic și rapid.

Hemoroizi, chiar cu sângerare: se fac băi zilnice cu plantă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Hepatite: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Hiperaciditate gastrică: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*. Se poate utiliza și decoct.

Hiperhidroză: se fac băi zilnice cu plantă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Incontinență urinară: se folosesc tinctură și băi cu plantă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Infecții cu streptococ hemolitic: se folosesc tinctură și băi zilnice cu plantă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Inflamația bursei sinoviale: se fac băi zilnice cu plantă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Inflamația mucoasei bucale: 3 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară și se fac spălături ale cavității bucale cu acest ceai, după fiecare masă.

Inflamația ochilor: 3 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pun tampoane de vată muiate în acest ceai, de mai multe ori pe zi, pentru 15 minute. Se aplică pe ochii închiși, la temperatura corpului.

Inflamații purulente la unghii: se face un ceai din 4 lingurițe de plantă care se pun la 250 ml apă și se fierb timp de 15 minute, apoi se strecoară și se amestecă acest ceai cu oțet de mere. Se umezesc tampoane de vată cu acest lichid, apoi se pune deasupra o folie de plastic. Se țin în funcție de toleranță câte 2 ore, de 3-4 ori pe zi sau eventual chiar peste noapte.

Inflamații testiculare: se fac băi zilnice cu plantă și se pun cataplasme calde, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Inflamații ale uterului: se folosește decoct; extern, se pun comprese cu ceai, aplicate cât mai calde.

Insomnie: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Insuficiență respiratorie: se folosește tinctură, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Leziuni canceroase: se fac băi zilnice cu plantă și se pun cataplasme calde chiar de două ori pe zi, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Litiază renală, în special cu urați: se pun părți egale de coada-calului, mătase de porumb și cozi de cireșe. Se fierb pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni în cursul zilei, cu 15 minute înaintea meselor principale. Ajută la dizolvarea pietrelor și eliminarea lor din organism, în cele mai multe cazuri fără durerile care de obicei însoțesc aceste eliminări.

Lupus: extern, se tamponează cu decoct de mai multe ori pe zi. Se repetă cât mai des posibil. Nu se va șterge, ci se lasă să se usuce la aer. Se recomandă și băile zilnice cu plantă. Decoctul și băile se vor face conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Manii: se folosesc praf de plantă uscată și tinctură, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Mătreață: se spală părul cu decoct zilnic.

Memorie (îmbunătățire): se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Menstruații abundente: se consumă decoct. Extern se pot face și spălături vaginale zilnice, mai ales dacă există hemoragie mai abundent.

Menstruații dureroase (dismenoree): se folosește tinctură, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Metroragie: se folosesc decoctul și băile zilnice cu plantă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Micoze: se pun cataplasme calde, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Mirosul neplăcut al picioarelor: se spală picioarele cu decoct de 2-3 ori pe zi, apoi se pune praf de plantă în pantofi pentru a absorbi transpirația.

Nefrită: se folosesc praf de plantă uscată și băi zilnice, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Negi: se ung negii de mai multe ori pe zi cu tinctură, până la dispariție.

Nervozitate: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Neurodermite: se fac băi zilnice cu plantă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Oboseală: se folosește decoct, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Otită: se pun pe urechea bolnavă cataplasme calde cu plantă, după fierbere.

Panarițiu: se pun cataplasme calde, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Paranoia: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Pericardită: se folosește tinctură, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Pleurezie: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Polipi: intern, se consumă decoct, câte 3 căni pe zi, iar pentru polipii nazali se introduce și praf în nări, de 3 ori pe zi.

Prurit: se fac băi zilnice cu plantă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Puseu eritematos: se consumă decoct și se fac băi zilnice cu plantă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Răni: se pun cataplasme calde, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Retenția apei în organism: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Retenție de urină: se folosește tinctură, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Reumatism: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Sângerarea gingiilor: se consumă decoct, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Scleroză: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*. Se mai fac băi zilnice cu plantă.

Slăbiciune generală: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Spasmofilie: se folosește tinctură, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Stomatită ulcerosă: se consumă decoct, câte 3 căni pe zi. Se face gargară după fiecare masă cu acest ceai. Se poate asocia foarte bine cu ceai de salvie.

Supurații: se pun cataplasme calde, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*; de asemenea, se poate aplica praf de plantă direct pe rănila care supurează, pentru a stagna supurația și a curăța rana.

Tuberculoză pulmonară: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*. Se fac băi zilnice cu plantă. Această plantă se poate asocia și cu alte plante în tratament.

Tuberculoză osoasă: se consumă decoct; extern, se pun zilnic cataplasme. Pentru ambele, a se vedea indicațiile de la *Moduri de preparare*.

Tulburări de circulație sangvină: se folosește tinctură, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Ulcer gastric: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Ulcer varicos: se pun cataplasme calde, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*. În cazurile în care este o afecțiune umedă, se poate aplica praf direct pe rană.

Ulcere ale pielii produse de infecții cu fungi: se fac băi zilnice cu plantă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Umflături: se pun cataplasme calde, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Varice: se folosește praf de plantă uscată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Vânățai: se pun cataplasme calde, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Vergeturi: se fac băi zilnice cu plantă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*. În cadă se masează locurile afectate.



DOVLEACUL (BOSTANUL)

Cucurbita pepo, fam. *Cucurbitaceae*

Istoric și întrebunțări

În tradiția populară era folosit în alimentația animalelor, uneori și a oamenilor. Din semințe se extrage un ulei comestibil cu gust aparte.

În podișul Târnavelor, miezul fiert în lapte dulce se pune pe uime (adenită). Cu tulpinile fierte în lapte sau prăjite în untură de porc se făceau legături la gâlci. Semințele uscate și fierte se puneau pe furuncule, iar decoctul se lua contra litiazelor renale. Fiertura frunzelor se lua ca vermifug, antispasmodic și diuretic în boli de rinichi. Uleiul din semințe, în care se pune cenușă de coajă de măr dulce, se întrebuinta contra bubelor dulci și a altor bube. În Dobrogea, laptele din semințe de dovleac se folosea contra teniei. În ajunul Crăciunului se dădea copiilor bostan ca să fie grași peste an.

Compoziție chimică

Conține: beta-caroten ca și morcovul, calciu, fosfor, potasiu, magneziu, hidrați de carbon, protide, săruri minerale, vitaminele A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, C, E.

Acțiune farmacologică

Dovleacul este un emolient de excepție, sedativ, laxativ. Ajută la distrugerea germenilor patogeni, fiind un foarte eficient antibiotic pe un spectru destul de larg de germeni. Este un foarte bun vermifug. Extern, ajută la dispariția inflamațiilor.

Se va folosi în următoarele afecțiuni: abcese, afecțiuni ale inimii, afecțiuni oculare, în special cele cu hemoragii, afecțiuni ale prostatei, afecțiuni reumatismale, afecțiuni ale rinichilor, arsuri, astenie, cancer, constipație, diabet, dispepsie, dizenterie, enterită, furuncule, hemoroizi, infecție urinară, insomnie, insuficiență renală, leucemie, tulburări neurologice, viermi intestinali în general, limbrici, tenie.

Moduri de preparare

INTERN:

Pulpa: crudă, amestecată cu aperitive; făcută suc; pusă în supe; înăbușită.

Semințe consumate crude, după decojire; făcute pastă; sub formă de ulei.

Decoct din semințe, care se prepară astfel: două lingurițe de semințe nedecojite se mărunțesc și se pun la 250 ml apă sau lapte; se fierb timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se bea în fiecare dimineață în cazul afecțiunilor prostatei sau al constipației. Conține zinc și multe alte substanțe utile în afecțiunile prostatei sau colonului. Se poate folosi zilnic perioade lungi de timp fără efecte negative.

EXTERN:

Cataplasme: contra arsurilor și inflamațiilor, în abcese sau cangrenă senilă.

Se mai pot folosi și vrejii și florile pentru tratarea diferitelor afecțiuni. În popor se folosesc, dar încă nu au fost testate clinic.

Moduri de întrebuințare pe afecțiuni

Abcese: se fierbe pulpa și când este moale se pisează sau se sfărâmă cu furculița și se pune pe un pansament, apoi se aplică pe locul abcesului. Se pune caldă pentru maturarea abcesului și rece, nefiartă, așadar crudă, sub formă de felie proaspătă, pentru distrugerea germenilor patogeni și pentru cicatrizare.

Afecțiuni ale inimii: dovleacul se va consuma crud sau preparat în diferite moduri, ori chiar se va consuma uleiul, preferabil extras la rece prin presarea semințelor.

Afecțiuni oculare, în special la cele cu hemoragii: se recomandă cataplasma cu pulpa fiartă, ori și mai eficientă este infuzia făcută din flori, care se pune sub formă de comprese pe ochii închiși.

Afecțiuni ale prostatei: este foarte eficient decoctul în apă al semințelor, care se poate lua perioade mai lungi de timp, în fiecare dimineață la trezire, ajutând în foarte multe cazuri. Datorită faptului că și cojile semințelor conțin zinc, se recomandă să se fiarbă și coaja odată cu semințele.

Afecțiuni reumatismale: extern se pune cataplasma cu pulpa fiartă pentru calmarea durerilor, iar intern se consumă ulei de dovleac presat la rece, câte o lingură în fiecare seară, pentru dezintoxicarea organismului. De asemenea, se poate consuma pulpa, în orice formă.

Afecțiuni ale rinichilor: se consumă sub formă de suc, în amestec cu alte sucuri de legume, pentru efectul antibiotic puternic și de asemenea pentru efectul diuretic și laxativ.

Arsuri: pulpă fiartă pasată se aplică pe locul arsurilor și ajută la cicatrizare. De asemenea, se poate folosi uleiul la diferite creme și unguente, acestea fiind astfel emoliente și cicatrizante foarte eficiente.

Astenie: consumul pulpei sub diferite forme sau chiar și al semințelor este util în toate cazurile de astenii, datorită conținutului destul de complex și pentru faptul că ajută la eliminarea toxinelor din organism.

Cancer: se consumă suc, pulpă în diferite preparate, ulei din semințe în funcție de cantitatea tolerată de organism. Este foarte util în cazul în care se face tratament chimioterapic, pentru că ajută la diminuarea efectelor adverse ale medicamentelor.

Constipație: dovleacul se va consuma crud sau preparat în diferite moduri, ori chiar se va consuma uleiul, preferabil extras la rece prin presarea semințelor. Un pahar de suc în fiecare dimineață, pe nemâncate, este un laxativ foarte eficient. Uleiul se consumă în funcție de efectul care-l are pe fiecare organism. Se va testa, de exemplu, cu o lingură și dacă nu este suficientă cantitatea pentru a produce defecația, se va mări până la doza necesară pentru fiecare caz în parte. Se poate folosi și decoctul din semințe, a cărui rețetă a fost dată la *Moduri de preparare*. Este util și în constipațiile rebele la alte tratamente.

Diabet: consumul zilnic al pulpei înlătură sau previne afecțiunile care apar la ochi în cazul diabetului. Se consumă sub diferite forme cel puțin 100 g zilnic, în cure de cel puțin 30 de zile, de 2-3 ori pe an.

Dispepsie: vezi indicația de la *Afecțiuni ale inimii*.

Dizenterie: este indicat consumul pulpei crude sau sub formă de suc proaspăt extras, deoarece contribuie la distrugerea germenilor patogeni de la nivelul intestinului și colonului.

Enterită: vezi indicația de la *Dizenterie*.

Furuncule: vezi indicația de la *Abcese*.

Hemoroizi: se aplică extern pastă fiartă și pasată sau se pune ulei local, pentru calmarea inflamațiilor. De asemenea se consumă intern, inclusiv ulei, câte o lingură seara pentru evitarea constipației și o defecație mai ușoară, care să nu agraveze afecțiunea.

Infecție urinară: vezi indicația de la *Afecțiuni ale inimii*. Se mai pot folosi semințele decojite și pisate, fierte în lapte.

Insomnie: semințele crude, consumate câte 100 g cu 2 ore înaintea culcării, sunt un bun somnifer. Se mai pot fierbe în lapte semințe decojite și pisate, tot pentru efectul sedativ.

Insuficiență renală: vezi indicația de la *Afecțiuni ale inimii*.

Leucemie: se consumă dovleac sub formă de suc din pulpă, cel puțin 200 g zilnic, pentru efectul deosebit pe care-l are în reglarea funcționării organismului.

Tulburări neurologice: vezi indicația de la *Afecțiuni ale inimii*.

Viermi intestinali în general: semințe sau chiar pastă din pulpă se consumă zilnic, cel puțin 15 zile, pentru combaterea diferiților viermi intestinali. Se poate de asemenea consuma ulei, câte o linguriță de către copiii peste 3 ani sau o lingură de către adulți.

Viermi intestinali – ascarizi, numiți și limbrici: se consumă semințe cu miere sau chiar ulei. Se pot de asemenea fierbe semințele în lapte și să se consume dimineața la trezire. De asemenea, se poate face un amestec din pastă de semințe și

miere: se pisează 30-50 g de semințe, se adaugă miere și se iau în trei prize, din jumătate în jumătate de oră. Se poate lua câte o linguriță de amestec chiar de către copii de la 3 ani în sus. După o oră se ia un laxativ, preferabil ulei de ricin. Cura durează 5 zile.

Viermi intestinali – tenie: se consumă zilnic câte 100 g semințe dimineața sau se ia câte o lingură de ulei, până când se elimină tenia. Se va urmări să se vadă când a ieșit și capul teniei.



IENUPĂRUL

Juniperus communis, fam. *Cupressaceae*

Denumiri populare: anaperi, archiș, boabe de brad, brădișor, bradul-ciumei, brazi pitici, butimoacă, cetină, feniar, ghimpăr, globurău, gotsurău, helimoacă, ialovăț, inibahar, jinept, jip mic, jneapăn, molete, șinap, șolovăț, turtel.

Istoric și întrebunțări

Frunza se pune pe jar și se afuma cu ea contra guturaiului. În țara Oltului se folosea la băi pentru reumatism. Ceaiul din frunze se lua contra răcelilor și la vătămături. Se făceau băi cu cetină și fructe, împotriva bolilor de sânge. A fost una din plantele reputate în popor contra dropicii și ca diuretic.

Boabele de ienupăr, rădăcina de pătrunjel și rădăcina de urzică în părți egale se fierbeau cu apă până scădea la jumătate, se strecura și se bea de mai multe ori pe zi câte o ceașcă, ori se făcea un decoct tare de boabe, se amesteca în el lapte și se bea. Cu alifie de ienupăr se frecau ușor părțile umflate de ascită, pe pânțe, pe picioare.

Ceaiul de jneapăn, amestecat cu coada-calului, mătase de porumb și cozi de cireș, se folosea pentru curățarea pietrelor la rinichi. Se luau părți egale și se fierbeau, apoi se amestecau cu o cantitate egală de miere și se luau 3 lingurițe pe zi, înaintea meselor principale. Cu boabele se mai afuma în casă, în credința că alungă bolile molipsitoare.

Descriere și compoziție chimică

Ienupărul este un arbust conifer, totdeauna verde. Semintele cu înveliș cărnos, impropriu numite fructe, sunt folosite drept condiment, sub numele de ienibahar.

În terapeutică se folosesc mai ales fructele, care se recoltează când sunt coapte, în lunile octombrie-decembrie; la recoltare, culoarea boabelor trebuie să fie neagră.

Boabele de ienupăr conțin ulei volatil, zahăr invertit, zaharoză, grăsimi, substanțe proteice, acizi organici, săruri minerale de potasiu și calciu.

Acțiune farmacologică

În special datorită conținutului în uleiuri volatile are acțiune analgezică, antifermentativă, antiseptică urinară și respiratorie, antireumatică, antitusivă și antispastică a bronhiilor, anxiolitică, bronhodilatatoare, carminativă, cicatrizantă, diuretică foarte puternică, sedativă, stomahică, sudorifică. Este una dintre plantele cu acțiune foarte puternică de dezintoxicare. Ajută în regimul de slăbire, în disfuncții renale și boli cardiace. Are de asemenea unul dintre cele mai puternice efecte în infecțiile urinare, în boli cu retenția apei în organism, în reumatism. Întărește rădăcina părului.

Intră în compoziția ceaiului antireumatic.

Se va folosi în următoarele afecțiuni: acnee, afte, afecțiuni digestive, afecțiuni nervoase, afecțiuni neuromusculare, afecțiuni reumatismale, afecțiuni ale rinichilor, afecțiuni ale tendoanelor și ligamentelor, afecțiuni virale grave (adjuvant), alopecie, angină, angoasă, anorexie, anxietate, apetit alimentar excesiv, artrită reumatoidă, ascită, balonare, bronșite acute și cronice, cancer (adjuvant), cistită, ciroză, colici abdominale, colite (în special de fermentație), depresie, dermatită, diabet,

diaree, digestie dificilă, dispepsie, dureri articulare și musculare, edeme de natură cardiacă sau renală, enterită, erupții cutanate, gastrită produsă de infecția cu *Helicobacter pylori*, giardioză, gută, hepatită, herpes, hidropizie, hipertensiune arterială, inapetență, infecții cu candida, infecții ale tractului biliar, infecții ale gâtului, infecție urinară, leucoree, litiază renală, în special cu urați, meningo-encefalită virală, menstruații dureroase (dismenoree), mâini și picioare umflate, nevroză, obezitate, paraziți intestinali, pneumonie, prostatită, psoriazis, răni care se vindecă greu, retenția apei în organism, reumatism, SIDA, scleroză în plăci (adjuvant), sindrom premenstrual, stimularea circulației periferice, tulburări ale ciclului menstrual, tumori ulcerate, ulcere atone, veruci.

Atenționări speciale:

- Prima precauție care trebuie avută în vedere este să nu fie depășită doza maximă zilnică de 10 g de plantă. În cazul depășirii acestei doze, apar iritații renale, deranjamente digestive, iritații la nivelul gurii, spasme. În cantități mari poate provoca hematurii.
- O cură de ienupăr va dura maximum 4 săptămâni, urmată apoi de minimum 3 săptămâni de pauză, după care se poate relua. O cură prea îndelungată cu ienupăr duce la pierderea potasiului din corp, la scăderea excesivă a glicemiei, la hipotensiune, la hipocalcemie.
- **Femeile gravide** nu vor lua ienupăr sub nicio formă, deoarece această plantă are efecte abortive demonstrate, fiind folosită adesea în medicina populară pentru declanșarea și accelerarea nașterii.
- **Persoanele care deja suferă de infecție urinară** vor lua cu prudență ienupărul pe cale internă, la început doar câte

un sfert din doza zilnică recomandată. Dacă apare o intensificare a senzației de jenă la urinare, dureri renale, senzație de iritare la nivelul aparatului reno-urinar, tratamentul cu ienupăr se va întrerupe. Multă vreme s-a crezut că ienupărul este nefrotoxic și că dăunează în cazurile de infecție urinară, fiind foarte iritant, însă studii recente arată că apariția fenomenelor inflamatorii datorate acestei plante este izolată, datorându-se mai degrabă unor pre-dispoziții individuale.

- **Persoanele care vor să procreeze** vor evita tratamentele cu ienupăr, care are o surprinzătoare eficiență ca anticoncepțional, confirmată în trei studii făcute recent pe animale. Rata reproducerii la animalele de laborator tratate cu ienupăr vreme de mai multe luni s-a redus cu 60-70%, conform acestor studii.
- În nefrită cronică și acută, în nefroză nu este indicat să se folosească această plantă decât sub supraveghere medicală. Efectul iritant este mult redus dacă se folosește tinctura, mai ales în combinație cu alte plante care să protejeze epiteliul renal: coada-șoricelului, mușetel, nalbă, tătăneasă.

Moduri de preparare

A. Preparate din bace (boabe)

Pulbere: boabele de ienupăr se macină fin cu râșnița de cafea și apoi se pune praful sub limbă pentru 10-15 minute. După aceea se înghite cu puțină apă. Se face acest lucru de 3-4 ori pe zi, în funcție de afecțiune, dar întotdeauna cu 15-30 de minute înaintea meselor.

Cura de boabe: se zdrobesc boabele în gură și se înghit făcându-se cură, începând cu 4 bucăți în prima zi, crescând treptat cu câte o boabă zilnic până se ajunge la 15 boabe pe zi,

după care se scade zilnic tot cu câte o boabă, până se ajunge din nou la cele 4 bucăți cu care s-a început cura. Este una dintre curele cele mai eficiente pentru a curăța organismul de toxine și de asemenea utilă într-o serie de afecțiuni.

Infuzie: peste două lingurițe de bace zdrobite se pun 250 ml apă clocotită. Se lasă timp de 10-15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma două căni pe zi. În cazurile de angină, afte sau când se va face gargară se poate face mai concentrată; la fel când se folosește extern.

Tinctură: 50 g de bace măcinate se pun într-o sticlă turnându-se deasupra o cantitate de 250 ml de alcool de 70°. Se lasă timp de 15 zile agitând des sticluța, după care se va strecura. Se pot lua din această tinctură 20 de picături de trei ori pe zi, diluate cu puțină apă. Sub formă de frecție este utilă și la reumatism.

Ulei din bace: se vor folosi câteva picături, 2,5-5 ml pe zi, luate intern, sau se pun câteva picături în cada de baie, pentru a acționa extern în diferite afecțiuni. Există la magazinele naturiste.

Ulei volatil: se obține doar pe cale industrială. Uleiul de ienupăr se găsește în farmacii și în magazinele naturiste, dar trebuie cumpărat doar cel medicinal, care are o mențiune explicită pe ambalaj că poate fi folosit pentru uz intern. Se administrează câte 2-5 picături de ulei volatil, de două ori pe zi, în cure de 2 săptămâni, urmate de alte 2 săptămâni de pauză. Se folosește de regulă ca remediu antiinfecțios în afecțiunile bronhice și pulmonare.

Ulei de masaj: 3 ml de ulei volatil de ienupăr se dizolvă în 100 ml ulei de măsline sau de floarea-soarelui. Soluția astfel obținută se folosește pentru masaj ușor contra durerilor musculare, contra durerilor articulare, contra afecțiunilor bronho-pulmonare.

B. Preparate din frunze sau ramuri

Decoct din frunze și ramuri: se pune o mână de frunze sau ramuri în 5 litri de apă, se fierbe timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se pune decoctul în cadă și se face baie zilnic, câte 30 de minute. Este util la bolnavii de ascită sau ulcere ale pielii atone, vechi, infectate.

Decoct din lemn de ienupăr: o mână de ramuri se fierb timp de 30 de minute într-un litru de apă, după care se strecoară. Se poate folosi la comprese pe răni care se vindecă greu sau la edeme. Peste acest decoct se pot adăuga 500 g zahăr și se fierbe, obținându-se un sirop care se va lua în afecțiunile aparatului digestiv, câte o linguriță la nevoie.

Cataplasme: planta fiartă, caldă, se aplică pe locurile cu edeme, într-o pânză care se fixează pe locul afectat.

Moduri de întrebuințare pe afecțiuni

Acnee: se face o cură cu boabe de ienupăr (vezi mai sus, la *Moduri de preparare*), o dată la 30 de zile. Este un tratament de durată, de obicei fără efecte spectaculoase la început, dar care pune bazele unei vindecări de durată a bolilor de piele. În timp, cura cu boabe de ienupăr reglează activitatea gonadelor și a sistemului nervos central, ajută la eliminarea masivă a toxinelor din organism, are efecte antiinflamatoare și diminuează sensibilitatea alergică la nivelul pielii.

Afecțiuni digestive: o mână de ramuri se fierb timp de 30 de minute într-un litru de apă, după care se strecoară. Decoctul se poate folosi la comprese pe răni care se vindecă greu sau la edeme. Peste decoct se pot adăuga 500 g zahăr și apoi se va fierbe, obținându-se un sirop din care se va lua câte o linguriță la nevoie.

Afecțiuni nervoase: în multe cazuri, cura cu boabe de ienupăr a ajutat la diferite afecțiuni în sfera neuropsihică,

servind la reglarea activității creierului. Se pot face într-un an 3-4 cure cu ienupăr. De asemenea se poate lua tinctură, câte o linguriță, diluată cu apă, de trei ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale, pentru o perioadă de 20 de zile, urmată de 10 zile de pauză.

Afecțiuni neuromusculare: intern, se face cura de boabe de 23 de zile urmată de 14 zile de pauză și dacă este nevoie se reia. Extern, se poate face masaj cu ulei de ienupăr de două ori pe zi.

Afecțiuni reumatismale: se face un masaj ușor, cu ulei de ienupăr, preparat așa cum scrie mai sus, pe zonele afectate, de două ori pe zi. O ședință de masaj pe un segment muscular sau articular va dura în medie 5 minute și va fi făcută cu blândețe, fără a apăsa și fără a stimula mecanic zona respectivă. Uleiul de ienupăr are efecte antiinflamatoare și de reducere a durerii atunci când este utilizat extern.

Afecțiuni ale rinichilor: se poate consuma câte un kilogram de infuzie zilnic, ajutând la curățarea rinichilor și a organismului de toxine. Se poate face acest lucru timp de 21 de zile, urmate de 7 zile de pauză și apoi repetându-se. A se vedea *Atenționări speciale* mai sus!

Afecțiuni ale tendoanelor și ligamentelor: se face un masaj ușor, cu ulei de ienupăr, preparat așa cum scrie mai sus, pe zonele afectate, de două ori pe zi. O ședință de masaj pe un segment muscular sau articular va dura în medie 5 minute și va fi făcută cu blândețe, fără a apăsa și fără a stimula mecanic zona respectivă. Uleiul de ienupăr are efecte antiinflamatoare și de reducere a durerii atunci când este utilizat extern.

Afecțiuni virale grave (adjuvant): se consumă câte un litru de infuzie zilnic, treptat. Este preferabil să se păstreze infuzia într-un termos, pentru că e bine să se consume caldută. Se face o cură de 21 de zile urmată de o pauză de 7 zile, după

care se poate relua. Acest ceai ajută foarte mult ca tratamentul aplicat de medicul specialist să fie mai eficient și mai ușor de suportat pentru bolnav. Extern, la dureri se poate aplica infuzie caldă sub formă de cataplasma.

Afte: se folosește infuzie din două lingurițe de bace zdrobite.

Alopecie: se face infuzie de ienupăr cu concentrație dublă cu care, după strecurare, se va tampona pielea capului zilnic, cu o oră înainte de culcare – întărește rădăcina părului și combate căderea lui.

Angină: infuzie din două lingurițe de bace zdrobite, peste care se vor pune 250 ml apă clocotită. Se lasă timp de 10-15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma două cani pe zi.

Angoasă: vezi *Afecțiuni nervoase*.

Anorexie: în doze mici, un sfert, cel mult o jumătate de linguriță de pulbere de ienupăr luată înainte de masă este un excelent stimulator al apetitului și al digestiei. Interesant este că în doze mai mari, 2-3 lingurițe înaintea mesei principale, pulberea de ienupăr inhibă apetitul alimentar, stimulând în schimb funcția digestivă.

Anxietate: vezi *Afecțiuni nervoase*.

Apetit alimentar excesiv: se consumă cu 15 minute înainte de masă 2-3 lingurițe de pulbere de fructe de ienupăr, care reduc pofta de mâncare și stimulează digestia.

Artrită reumatoidă: cura cu boabe de ienupăr ingerate ca atare este un excelent mijloc de prevenire și de combatere a crizelor reumatice. Studiile de laborator făcute recent arată că sub acțiunea ienupărului este inhibată sinteza unor enzime care determină dureroasele inflamații ale țesuturilor articulare. Ca atare, se recomandă cure de ienupăr făcute succesiv, la intervale de 15-20 de zile una de cealaltă, pe perioada unui an. La mulți

Edeme de natură cardiacă sau renală: tinctura de ienupăr este cel mai eficient tratament, cu efecte deosebite. Se ia câte o linguriță de tinctură diluată în apă, de trei ori pe zi, adică dimineața, la amiază și seara. Are efecte miraculoase în eliminarea apei în exces din organism. Rezultatul acestui tratament este impresionant: de la o zi la alta dispar ochii umflați la trezire, pielea își recapătă aspectul normal, fără adipozitatea specifică retenției de lichide, membrele se „dezumflă”. O persoană cu retenție de lichide slăbește în medie 1-3 kg în doar o săptămână, pe seama eliminării surplusului de apă din corp cu ajutorul tincturii de ienupăr. Studii recente au descoperit și „vinovații” pentru acest efect: substanțele volatile conținute în plantă, care măresc foarte mult viteza cu care glomerulii renali produc urina și elimină apa în exces din corp.

Enterită: se poate folosi cura de boabe sau tinctura, câte 3 lingurițe pe zi, timp de 21 de zile. Acestea vor ajuta la distrugerea germenilor patogeni din intestine și la vindecarea afecțiunii.

Erupții cutanate: o mână de ramuri se fierb timp de 30 de minute într-un litru de apă, după care se strecoară. Se poate folosi la comprese pe răni care se vindecă greu sau la edeme.

Gastrită produsă de infecția cu *Helicobacter pylori*: un studiu realizat în 2005 a pus în evidență un puternic efect antibiotic al infuziei de ienupăr, care distruge în special tulpinile de *Helicobacter pylori*. Această bacterie este responsabilă de cel puțin 25% din cazurile de gastrită diagnosticate anual. Ca tratament se recomandă administrarea de infuzie, câte 3 căni pe zi, luate dimineața, la prânz și seara, cu 15 minute înainte de masă. O cură durează vreme de 21 de zile, urmată de alte 14 zile de pauză, după care se poate relua.

Giardioză: vezi *Paraziți intestinali*.

Gută: se bea zilnic câte un litru de infuzie de ienupăr în cure de 20 de zile, urmate de alte 20 de zile de pauză. Extractul apos obținut din fructele de ienupăr dizolvă acidul uric din organism și ajută la eliminarea lui masivă prin urină.

Hepatită: o mână de ramuri se fierb timp de 30 de minute într-un litru de apă, după care se strecoară. Se va face apoi un sirop la care se mai adaugă 500 g zahăr și se fierbe. Se poate lua în afecțiunile aparatului digestiv, câte o linguriță la nevoie.

Herpes: intern se consumă 3 lingurițe de tinctură în cursul unei zile timp de 21 de zile și extern se folosește ulei, preparat din 3-5 picături de ulei volatil diluate într-o lingură de ulei de măsline. Se unge local de 3-4 ori pe zi cu acest ulei.

Hidropizie: vezi *Edeme de natură cardiacă sau renală*.

Hipertensiune arterială: cura cu boabe de ienupăr stimulează eliminarea surplusului de apă din corp, ajutând astfel indirect la diminuarea presiunii arteriale. Se recomandă efectuarea a 4-6 cure cu boabe de ienupăr pe an, la un interval de cel puțin 21 de zile una de cealaltă.

Inapetență: vezi *Anorexie*.

Infecții cu candida: se administrează uleiul volatil de ienupăr, câte 5 picături de două ori pe zi, în cure de 14 zile, urmate de alte 14 zile de pauză. Conform unui studiu spaniol publicat în *Journal of Applied Microbiology*, uleiul de ienupăr inhibă dezvoltarea și distruge sporii de *Candida albicans*, dar și pe cei de *Aspergillus*, o familie de ciuperci parazite care pot produce infecții respiratorii destul de dificil de tratat.

Infecții ale gâtului: intern, se pot lua câte 3 lingurițe de tinctură pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Extern, se pun într-o lingură de ulei 3 picături de ulei de ienupăr, cu care se îmbibă un pansament aplicat extern.

Infecții ale tractului biliar: vezi *Hepatiță*.

Infecție urinară: vezi *Cistită*.

Leucoree: vezi *Cistită*.

Litiază renală, în special cu urați: vezi *Gută*.

Meningo-encefalită virală (adjuvant): vezi *Anxietate*.

Menstruații dureroase (dismenoree): în țările din nordul Europei, cura cu boabe de ienupăr este un tratament tradițional contra nervozității, contra durerilor de sâni și de ovare, contra crampelor abdominale și contra stărilor de astenie care precedă menstruația. Explicația științifică a acestui efect de calmare este dubla acțiune reglatoare a plantei asupra sistemului nervos central și asupra gonadelor. Se recomandă cura cu boabe de ienupăr o dată la două luni, cu începere din ultima zi a menstruației.

Mâini și picioare umflate: vezi *Edeme de natură cardiacă sau renală*.

Nevroză: vezi *Anxietate*.

Obezitate: se recomandă o cură cu o durată de 21 de zile cu tinctură de ienupăr, urmată de alte 21 de zile de pauză, după care se poate relua. Pe perioada curei, se iau câte 4-6 lingurițe de tinctură pe zi, dintre care două lingurițe înaintea mesei principale. Tinctura de ienupăr reglează apetitul, stimulează digestia și eliminarea, ajută la echilibrarea hormonală. Însă cel mai important rol al acestui tratament este acela de catalizator al eliminării apei în exces din organism. Practic, majoritatea obezilor rețin cantități impresionante de apă în țesuturi, apă în exces, care poate fi eliminată rapid prin intermediul acestui tratament, prin care se pierde între 1 și 3 kg în câteva zile. Un aspect important al acestei slăbiri spectaculoase este că arată pacientului că poate să scadă în greutate, ceea ce îi va da o încredere sporită pentru a adopta o dietă echilibrată, pentru a face sport, pentru a rezista tentațiilor culinare.

Paraziți intestinali: tratamentele făcute periodic cu ienupăr previn parazitozele intestinale, dar și infecția cu protozoarul *Giardia lamblia*. Se recomandă cura cu boabe de ienupăr, de 4-6 ori pe an.

Pneumonie: intern se ia câte o linguriță de tinctură diluată cu apă, de trei ori pe zi, în cure de 21 de zile urmate de 10 zile de pauză. Extern se poate face baie sau se unge pieptul de trei ori pe zi cu ulei volatil diluat, 3 picături de ulei volatil la o lingură de ulei de floarea-soarelui.

Prostatită: se consumă câte un litru de infuzie în cursul unei zile, pe o perioadă de 10 zile urmate de 5 zile de pauză, apoi reluându-se în acest fel de câte ori este nevoie.

Psoriazis: o mână de ramuri se fierb timp de 30 de minute într-un litru de apă, după care se strecoară. Lichidul se folosește la comprese.

Răni care se vindecă greu: vezi *Psoriazis*.

Retenția apei în organism: vezi *Edeme de natură cardiacă sau renală*.

Reumatism: frecția cu tinctură de ienupăr ajută atât la calmarea durerilor, cât și la vindecarea afecțiunii.

SIDA: se face cura cu boabe, cu câte 4 boabe la fiecare masă, timp de 21 de zile urmate de 10 zile pauză, apoi se poate relua. De asemenea se poate să se ia tot pe această perioadă 3 lingurițe de tinctură pe zi (câte una înainte de fiecare masă, diluată în apă). Este eficientă în reglarea activității organismului și întărirea imunității.

Scleroză în plăci (adjuvant): vezi *Afecțiuni digestive*.

Sindrom premenstrual: vezi *Menstruații dureroase (dismenoree)*.

Stimularea circulației periferice: vezi *Psoriazis*.

Tulburări ale ciclului menstrual: vezi *Menstruații dureroase (dismenoree)*.

Tumori ulcerate: intern se face cura cu boabe de ienupăr pentru 21 de zile, apoi pauză 7 zile și se va relua. Este un tratament de lungă durată. Extern se pun comprese sau cataplasmae, care se țin în funcție de toleranța individuală.

Ulcere atone: vezi *Ascită*.

Veruci: se pun 10 picături ulei volatil de ienupăr la o lingură de ulei de floarea-soarelui. Cu acest ulei se umezește un pansament și se aplică local. Se ține pentru 30 de minute, apoi se poate spăla cu apă cu bicarbonat de sodiu. Acest tratament se poate face de două ori pe zi. Este foarte eficient, în multe cazuri obținându-se vindecări foarte repede.



MESTEACĂNUL

Betula verrucosa și *Betula alba*, fam. *Betulaceae*

Denumiri populare: mastacăn, mestecăn alb, mestecan.

Istoric și întrebunțări

Seva obținută primăvara prin incizii în trunchiul arborelui era băută de copii și de cei slabi, pentru a se întări. Ramurile verzi se puneau cu un capăt în foc, iar cu seva ce ieșea pe celălalt capăt se ungea la pecingine. În Maramureș fetele se ungeau pe cap cu ea, ca să le crească părul des. Fiertura din coajă se da la oprirea udului. Din frunze se făceau ceaiuri contra durerilor de inimă, reumatism, gută. În diabet se lua ceai de mestecăn cu afin și traista-ciobanului, de trei ori pe zi înainte de mâncare. Ceaiul se lua și în bolile de rinichi, iar la Sălciua, contra tensiunii ridicate. La Nereju, frunzele se fierbeau cu frunze de ulm și cătină roșie, iar decoctul se bea contra tifosului. În sudul Transilvaniei, la Boița, cu decoctul frunzei se spălau mușcăturile de câine sau lup, iar cu resturile se legau. Mustul de mestecăn se da celor cu tuberculoză. Din coaja subțire, prin ardere se obținea „dohot” bun de uns eczemele. Dohotul negru și unsuros, cu miros tare de cărbune și fum, era leacul obișnuit contra râiei. În Transilvania se vindeca tot cu dohot și căderea părului. Cu mestecăn se mai făcea doftorie pentru oprirea udului la cai.

Medicul personal al lui Napoleon Bonaparte spunea că seva de mestecăn și în general mestecănul vindecă toate

bolile posibile, lucru verificat de el personal în campania contra rușilor. Rușii foloseau cu mare succes mesteacănul, ca pe un panaceu.

Seva care se obține primăvara este foarte utilă pentru toate afecțiunile de mai jos.

Descriere și compoziție chimică

Mesteacănul este un arbore înalt de 25-30 m, destul de răspândit la noi din zona dealurilor până în cea subalpină. Frunzele tinere se recoltează începând din luna mai până la sfârșitul lui iulie și se usucă în strat subțire la umbră.

Mesteacănul conține: saponine, tanin, flavone, mucilagii, zaharoză, uleiuri volatile, rezine, betulină, vitamina C, substanțe minerale etc.

În terapeutică se folosesc mugurii, frunzele, scoarța și seva.

Acțiune farmacologică

Scade tensiunea arterială, este un elixir pentru căile respiratorii (are proprietăți antiinfecțioase, expectorante, decongestive), crește permeabilitatea vasculară, crește diureza, fiind un foarte bun depurativ. Este sudorific și antiinflamator bun, are acțiune antiseptică intensă (mai ales asupra *E. coli*, stafilococului auriu și alb, bacteriei care produce antraxul, altor bacterii patogene intestinale și respiratorii), dizolvă calculii renali sau biliari. Calmează durerile articulare. Hipotensiv ușor, scade valorile colesterolului. Elimină acidul uric, deci este antigutos, de asemenea contribuie la eliminarea apei din țesuturi. Stimulează de asemenea secrețiile gastrice și biliare. Extern este mult folosit la spălarea părului și în alopecii. Este un tonic capilar foarte eficient, stimulând creșterea și ajutând la revigorarea firelor de păr.

Preparatul din muguri stimulează secreția biliară și gastrică. Scoarța se poate folosi la prepararea gudronului, foarte

mult folosit în dermatologie. Ceaiul preparat din frunze ajută și la dispariția petelor de pe piele.

Se va folosi în următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni ale ficatului, afecțiuni ale inimii, afecțiuni reumatismale, afecțiuni ale rinichilor, afecțiuni ale vezicii biliare, alopecie, anorexie, artrită, artroză, ascită, astenie, arterioscleroză, avitaminoze, bronșită acută și cronică, cancer, cardiopatie ischemică, celulită, cistită, colică renală, colită de fermentație și putrefacție, dermatoze, diabet, dispepsie cu flatulență (gaze), dureri articulare, eczeme alergice, edeme de natură cardiacă sau renală, edeme alergice, enterită, epuizare nervoasă, esofagită, gripă, gută, guturai, hiperazotemie, hipercolesterolemie (colesterol crescut), hiperhidroză, hipertensiune arterială, hipocaciditate gastrică, infecții intestinale, infecții bacteriene diverse, inflamații articulare, laringită, litiază renală, melanom, nefrită cronică, negi, neuroblastom, neurosarcom, obezitate, oligurie, păr (creștere), păr gras, pete pe piele, pielite cronice, pielonefrite cronice, pigmentări diverse, pistrui, plăgi atone, plăgi infectate, psoriazis, răni, reumatism articular, SIDA, sindrom azotemic cronic, slăbire (cură de), transpirații excesive, tulburări de memorie și concentrare, uremie crescută, urticarie.

Atenționări speciale

- Mesteacănul trebuie utilizat cu precauție în timpul sarcinii și în timpul alăptării, consumându-se cantități mici, sub 250 ml, și supraveghindu-se apariția oricărui simptom digestiv sau renal neplăcut.
- Seva nu este indicată nici pentru copiii care au o sensibilitate alergică pronunțată sau care se confruntă frecvent cu tulburări digestive.
- Persoanele care sunt alergice la aspirină nu trebuie să consume produse care conțin mesteacăn.

- Datorită efectului asupra rinichilor, mesteacănul nu trebuie folosit de cei aflați în criză renală și nici de cei care au afecțiuni cardiace decompensate.
- Mesteacănul poate produce anumite leziuni ușoare la nivelul pielii și, la fel ca majoritatea plantelor, poate cauza reacții alergice.
- Saponinele pot fi iritante pentru persoanele mai sensibile. Peste 100 g de frunze consumate într-o zi pot provoca tulburări digestive.

Moduri de preparare

A. Pentru uz intern

Pulbere: planta se macină cu râșnița de cafea. Se ia o linguriță rasă de praf care se ține sub limbă pentru 10-15 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se face acest lucru de 3-4 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor. Nu se macină o cantitate mai mare decât se consumă în 3-4 zile și se păstrează în borcane cu capac, pentru a nu-și pierde proprietățile.

Infuzie: două lingurițe de frunze uscate și mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Înainte de a se consuma este bine ca la acest ceai să se pună un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu alimentar, pentru neutralizarea acidului betulinic. Se pot consuma 3-4 ceaiuri pe zi, chiar perioade mai lungi.

Macerat: se face din două lingurițe de frunze mărunțite, care se pun în 250 ml apă. Se lasă de seara până dimineața, când se strecoară. Se va pune și la acest ceai un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu alimentar.

Infuzie concentrată: în cazul în care se dorește un ceai mai concentrat, se pun două lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă și se lasă timp de 8 ore, după care se strecoară. Se va adăuga un vârf de cuțit de bicarbonat

de sodiu alimentar. Se poate încălzi puțin înainte de a se bea. Se vor putea consuma 3 căni pe zi, în special în cazul pietrelor la rinichi.

Decoct de muguri: două lingurițe de muguri mărunțiți se pun în 250 ml apă. Se fierb timp de 5 minute, după care se strecoară și se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu alimentar, înainte de administrare. Se vor putea bea 3-4 căni pe zi.

Seva de mesteacăn: trebuie colectată în lunile martie și aprilie, atunci când copacul revine la viață și seva începe să se înalțe spre ramuri cu repeziciune. Cu ajutorul unui topor, se incizează în scoarță o creștătură (nu foarte adâncă) în formă de V, cam de un metru de la sol. În jurul trunchiului se leagă o sfoară care se trece prin creștătură și acolo se introduce într-un vas (care a fost și el legat de trunchi) pentru ca seva să se poată prelinge pe sfoară. După colectare, seva va fi strecurată cu ajutorul unui tifon. Este necesar ca după ce se încheie colectarea, creștătura făcută în trunchiul copacului să fie acoperită cu ceară, rășină sau smoală, pentru ca mesteacănul să nu fie supus la unele infecții – ferindu-l astfel de boală sau chiar de uscare și moarte.

Pentru tratament se recomandă pentru adulți 0,5-1 litri de sevă pe zi, pentru copiii între 8 și 12 ani 0,2-0,5 litri pe zi, iar pentru cei între 4 și 8 ani 0,1-0,3 litri pe zi. Durata curei nu este condiționată de obicei decât de perioada în care seva este secretată de copac.

Tinctură: 50 g de frunze, coajă sau muguri mărunțiți se pun la 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se lasă timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des, pentru a se extrage principiile active, apoi se strecoară. Se va administra în funcție de gravitatea afecțiunii, între 10 picături și o linguriță, de mai multe ori pe zi. Această tinctură este foarte eficientă chiar și la

insuficiența renală sau cancer, dar se poate da cu mare succes în toate afecțiunile renale.

Concentrat din muguri: se pun 100 g de muguri de mesteacăn la fiert cu 700 ml apă și se lasă până scade la 500 ml, apoi se strecoară și se consumă în 3 reprize în cursul zilei. Se face acest lucru timp de 3 zile, de cele mai multe ori fiind suficient în caz de ascită, boli de inimă sau rinichi.

Scoarța de pe ramuri tinere se usucă și apoi se poate folosi la decocturi pentru diferite afecțiuni (calculi renali sau biliari, eliminarea toxinelor din organism). Se poate folosi și la gută sau reumatism. Se fierb două linguri de coajă uscată la 500 ml apă timp de 30 de minute, apoi se strecoară și se poate bea în cursul zilei înaintea meselor principale sau se poate folosi dimineața la trezire, după care 15 minute nu se mai consumă nimic. Dacă nu sunt contraindicații, se poate îndulci cu miere după gust.

B. Pentru uz extern

Cataplasma: 3 linguri de pulbere de scoarță de mesteacăn (obținută cu râșnița de cafea) se opăresc cu 100 ml apă caldă. Se lasă la muiat 2-3 ore, apoi pasta obținută se aplică direct pe locul afectat, după care se pune deasupra un pansament steril, apoi o folie de plastic, pentru a menține umiditatea. Este bine să se țină timp de 2-3 ore, după care se spală cu un ceai din plante.

Cataplasma cu argilă și mesteacăn: este mult mai eficientă decât cataplasma doar cu praf din plantă. Se caută argilă de culoare roșie sau verde și se umezește, apoi se face praf de plantă, din care se pun 3 linguri în 100 ml apă caldă pentru 2 ore. Se amestecă apoi cu o cantitate dublă de argilă umezită și se formează un fel de aluat, care se întinde pe o bucată de pansament și se aplică pe locul afectat. Se ține timp de 3 ore.

Se spală apoi locul cu ceai din plante. Se poate aplica zilnic până la vindecare.

Ulei și cremă: 50 g de frunze mărunțite se pun în 250 ml ulei și se fierb pe baia de apă timp de 30 de minute, după care se strecoară. În cazul în care se dorește prepararea unei creme, se vor putea adăuga 50 g de ceară de albine, tot la cald pe baia de apă. Crema va fi amestecată până la răcire, pentru că are tendința de a se stratifica. Se aplică în strat subțire.

Moduri de întrebuintare pe afecțiuni

Acnee: se fac tamponări cu tinctură pură sau diluată, în funcție de toleranța individuală. Intern se consumă concentrat din muguri.

Afecțiuni ale ficatului: se beau 3 căni de infuzie pe zi. Se asociază cu anghinare, armurariu și rostopască. Se poate consuma și concentrat din muguri.

Afecțiuni ale inimii: se beau 3 căni de infuzie pe zi. Se asociază foarte bine cu frunze de anghinare, cu care se combină în proporții egale. Se consumă concentrat din muguri de trei ori pe zi.

Afecțiuni reumatismale: se beau 3 căni de infuzie pe zi. Se asociază foarte bine cu frunze de anghinare, cu care se combină în proporții egale.

Afecțiuni ale rinichilor: vezi *Afecțiuni ale inimii*.

Afecțiuni ale vezicii biliare: se beau 3 căni de infuzie concentrată pe zi. Se asociază foarte bine cu armurariu.

Alopecie: se fac spălături cu infuzie sau frecții cu tinctură.

Anorexie: se beau 3 căni de infuzie concentrată pe zi.

Artrită: cura cu sevă de mesteacăn administrată minimum un litru pe zi, vreme de 3 săptămâni, a fost utilizată cu succes în spitalele din Rusia, Belarus și Ucraina, pentru tratarea durerilor la articulații. Efectele antireumatice ale sevei sunt

amplificate prin aplicarea externă de cataplasme cu pulbere de scoarță de mesteacăn pe articulațiile afectate. Același tratament se poate aplica pentru tratarea cu succes a gutei.

Artroză: vezi *Afecțiuni reumatismale*.

Ascită: se consumă pulbere de trei ori pe zi. Se asociază foarte bine cu ienupăr și coajă de dud. Se consumă concentrat din muguri de trei ori pe zi și tinctură diluată.

Astenie: o cură de sevă de mesteacăn, câte 500 ml pe zi, vreme de 3 săptămâni, are un extraordinar efect regenerator pentru sistemul nervos. La această concluzie au ajuns cercetătorii din Franța, o țară în care gemoterapia (tratamentul bolilor cu țesuturi tinere și sevă de plante) este foarte avansată. Cele mai spectaculoase rezultate cu seva de mesteacăn s-au obținut în tratarea bolilor ce afectează sistemul nervos, gama de aplicații mergând de la epuizare nervoasă și astenie, până la tumori pe creier și pe măduva spinării.

Arterioscleroză: vezi *Afecțiuni reumatismale*.

Avitaminoze: se consumă zilnic sevă sau concentrat din muguri.

Bronșită acută și cronică: se consumă pulbere de trei ori pe zi. Se asociază foarte bine cu isop.

Cancer: există mai multe studii care pun în evidență efectele antitumorale ale mesteacănului, în special ale sevei și ale scoarței acestuia, datorate acidului betulinic conținut, mai ales primăvara. S-au obținut rezultate pozitive în cancerul pulmonar și mamar. Toate aceste succese nu fac decât să confirme informațiile de medicină populară europeană și amerindiană. În aceste tradiții se recomandă ca adjuvant general în boala canceroasă seva de mesteacăn (până la un litru pe zi la adulți) sau, ca înlocuitor al sevei, decoctul de scoarță de mesteacăn (în aceeași cantitate). Acest tratament poate fi urmat în paralel cu alte terapii, naturiste sau alopate, fără a fi pusă în evidență vreo

incompatibilitate între ele. Există chiar un studiu asupra compatibilității dintre un citostatic devenit clasic, Vincristin (obținut și el dintr-o plantă numită saschiu), și mesteacăn. Combinația are un efect foarte puternic, mai ales în tratarea cancerului pulmonar.

Cardiopatie ischemică: vezi *Afecțiuni reumatismale*.

Celulită: seva de mesteacăn ajută la eliminarea țesuturilor adipoase inflamate. Se consumă câte un litru de sevă pe zi și, în paralel, se masează energic, tot cu sevă de mesteacăn, fiecare parte a corpului afectată de celulită. Tratamentul durează o lună și are efecte spectaculoase.

Cistită: se beau 3 căni de infuzie concentrată pe zi. Eficiență mai mare are tinctura, combinată cu boabe de ienupăr astfel: de trei ori pe zi se va lua câte o linguriță de tinctură diluată cu 100 ml apă, iar dimineața, în doză unică, 4 boabe de ienupăr mărunțite în gură și înghițite. Mesteacănul conține principii active cu acțiune diuretică, antiinflamatoare și antibacteriană puternică, fiind astfel un bun remediu în tratarea și prevenirea infecțiilor urinare. Se poate consuma și seva, câte un litru pe zi, în cure de 2-3 săptămâni.

Colică renală: se beau 3 căni de infuzie concentrată pe zi. Eficiență mai mare are tinctura, combinată cu boabe de ienupăr astfel: de trei ori pe zi se va lua câte o linguriță de tinctură diluată cu 100 ml apă, iar dimineața, în doză unică, 4 boabe de ienupăr mărunțite în gură și înghițite.

Colită de fermentație și putrefacție: se beau 3 căni de infuzie concentrată pe zi. Se asociază foarte bine cu scoarța de stejar și salvie, ambele sub formă de ceaiuri. Mesteacănul se poate lua și sub formă de pulbere.

Dermatoze: se pun cataplasme, se fac spălături cu infuzie sau cu tinctură diluată.

Diabet: ca adjuvant, se beau 3 căni de infuzie pe zi. Se asociază foarte bine cu frunze de anghinare, cu care se combină în proporții egale.

Dispepsie cu flatulență (gaze): se beau 3 căni de infuzie concentrată pe zi. Se asociază foarte bine cu scoarța de stejar și salvie, ambele sub formă de ceaiuri.

Dureri articulare: se pun cataplasme, de câte ori este nevoie.

Eczeme alergice: se tratează cu sevă de mesteacăn sub formă de comprese, care se aplică de două ori pe zi, pentru câte 30 de minute. După aplicație locul se lasă să stea la aer (fără ca pielea să fie acoperită) vreme de încă o jumătate de oră. Se recomandă ca în paralel cu tratamentul extern să se bea sevă de mesteacăn, minimum 1 litru pe zi.

Edeme de natură cardiacă sau renală: se beau 3 căni de infuzie pe zi. Se asociază foarte bine cu frunze de anghinare, cu care se combină în proporții egale.

Edeme alergice: se consumă pulbere de trei ori pe zi. Se asociază foarte bine cu trei-frați-pătați.

Enterită: se beau 3 căni de infuzie concentrată pe zi. Se asociază foarte bine cu scoarța de stejar și salvie, ambele sub formă de ceaiuri.

Epuizare nervoasă: vezi *Astenie*.

Esofagită: se consumă pulbere de trei ori pe zi. Se asociază foarte bine cu ceai de nalbă.

Gripă: se consumă tinctură de trei ori pe zi.

Gută: vezi *Artrită*.

Guturai: vezi *Gripă*.

Hiperazotemie: vezi *Cistită*.

Hipercolesterolemie (colesterol crescut): vezi *Edeme de natură cardiacă sau renală*.

Hiperhidroză: se consumă pulbere de trei ori pe zi. Se asociază foarte bine cu salvie.

Hipertensiune arterială: vezi *Edeme de natură cardiacă sau renală*.

Hipoaciditate gastrică: se beau 3 căni de infuzie combinată pe zi. Se consumă de trei ori pe zi macerat din muguri.

Infecții bacteriene diverse: vezi *Infecții intestinale*.

Infecții intestinale: se beau 3 căni de infuzie combinată pe zi. Se asociază foarte bine cu scoarța de stejar și salvie, ambele sub formă de ceaiuri. Tratamentul este util în special în infecțiile cu *Escherichia coli*. Se face cură de minimum 30 de zile.

Inflemații articulare: se folosește tinctură, tamponată local.

Laringită: se consumă o linguriță de tinctură diluată cu 100 ml de apă, de trei ori pe zi. Se combină în mod fericit cu ceai de nalbă.

Litiază renală: se consumă infuzie concentrată, care acționează mai ales asupra uraților, mărunțindu-i și favorizând eliminarea lor, și mai puțin asupra oxalaților și fosfaților. Se consumă 3 căni pe zi. Se poate face o cură de 20 de zile cu sevă de mesteacăn. În prima zi se consumă 0,5 litri, în a doua zi 0,6 litri ș.a.m.d., ajungându-se în a 5-a zi la 1 litru, cantitate care se bea vreme de 10 zile, după care cantitatea scade gradat, cu câte 0,1 litri pe zi, astfel încât în ultima zi de cură să se consume din nou 0,5 litri de sevă. Este un tratament recomandat de medicina franceză pentru dizolvarea calculilor formați din urați sau oxalați.

Melanom: se pare că la unele tipuri de celule tumorale se declanșează un proces de autodistrugere sub influența sevei de mesteacăn. Administrată intern, ea încetinește creșterea melanomului, în principal, dar și a altor tipuri de celule tumorale.

Tratamentul cu sevă se face vreme de 3-6 săptămâni, cât se poate procura proaspătă. Se beau 0,5-1 litru pe zi. După trecerea sezonului de recoltare a sevei, tratamentul se continuă, consumând zilnic decoct din coajă.

Nefrită cronică: vezi *Colică renală*.

Negi: un leac din medicina populară: se ia primăvara o ramură tânără de mesteacăn și se taie la ambele capete. La un capăt i se dă foc, ceea ce va face ca la celălalt capăt să curgă suc, care se va lăsa să picure pe negi. La sfârșit, cenușa rămasă după arderea crenguței de mesteacăn va fi de asemenea pusă pe negi. Acest leac se folosește zi de zi, vreme de 3 săptămâni.

Neuroblastom, neurosarcom: acidul betulinic, substanța activă din seva și scoarța de mesteacăn, are efect citostatic asupra celulelor maligne din formațiunile tumorale de pe sistemul nervos, mai ales la copii. Tratamentul este simplu: se administrează 250-500 ml sevă pe zi, în cure de 3-6 săptămâni. Apoi tratamentul continuă, dar cu decoct din scoarță, câte o cană pe zi.

Obezitate: se consumă infuzie, 3 căni pe zi.

Oligurie: vezi *Colică renală*.

Păr (creștere): vezi *Alopecie*.

Păr gras: se fricționează cu seva de mesteacăn, cu o jumătate de oră înainte de a fi spălat. Tratamentul se repetă de 5-6 ori la rând, la interval de 2-3 zile, și are efecte foarte bune, dând firului de păr strălucire, volum și o rezistență deosebită.

Pete pe piele: se aplică local oțet de mesteacăn, de 3-4 ori pe zi.

Pielite cronice: vezi *Colică renală*.

Pielonefrite cronice: vezi *Colică renală*.

Pigmentări diverse: vezi *Pete pe piele*.

Pistrui: vezi *Pete pe piele*.

Plăgi atone: se pun cataplasme și se fac spălături, pentru dezinfectare.

Plăgi infectate: se pun cataplasme și se fac spălături, pentru dezinfectare. Se poate folosi și tinctura diluată. Se combină în mod fericit cu tinctura de arnică.

Psoriazis: se pun pe leziunile produse pe piele comprese cu sevă de mesteacăn, care se țin vreme de o oră. Au efect antiinflamator și elimină gradat senzația de mâncărime sau de inflamație. În paralel, se face o cură internă cu câte un litru de sevă pe zi. Are efecte excepționale în psoriazis, fiind un puternic detoxifiant pentru organism.

Răni: vezi *Plăgi atone*.

Reumatism articular: se beau 3 căni de infuzie pe zi. Se asociază foarte bine cu frunze de anghinare, cu care se combină în proporții egale. Se poate folosi și decoctul din coaja de pe ramuri tinere, câte 2-3 căni pe zi, perioade de 30 de zile urmate de o pauză de 15 zile, după care se poate relua. Vezi și *Artrită*.

SIDA: mesteacănul se folosește ca adjuvant în tratament. În anul 1994, cercetătorii de la Universitatea Carolina de Nord au raportat că substanțele active din scoarța de mesteacăn și din seva de mesteacăn au încetinit dezvoltarea virusului care produce SIDA. Curele de câte 4 săptămâni, timp în care se consumă sevă sau decoct din scoarță de mesteacăn, câte un litru pe zi, se pare că, pe de o parte, inhibă direct dezvoltarea virusului, iar pe de alta, amplifică imunitatea organismului.

Sindrom azotemic cronic: vezi *Colică renală*.

Slăbire (cură de): seva de mesteacăn are o extraordinară forță de a purifica organismul. Un litru pe zi din acest remediu, consumat intern, elimină apa suplimentară din organism, amplificând tranzitul intestinal și accelerând metabolismul. Asociat cu o dietă săracă în carne, grăsimi și dulciuri, remediu

este ideal pentru o cură de slăbire, ajutând la scăderea accelerată în greutate fără să pună în pericol sănătatea (seva de mesteacăn conține acizi organici, săruri minerale de potasiu, calciu, magneziu și cupru, vitamina B – întregul grup, vitamina C și alte substanțe nutritive).

Transpirații excesive: intern, se consumă infuzie concentrată, 3 căni pe zi, iar extern se fac aplicații cu ceai concentrat de nuc sau salvie.

Tulburări de memorie și concentrare: vezi *Astenie*.

Uremie crescută: vezi *Colică renală*.

Urticarie: vezi *Artroză*.



MORCOVUL

Daucus carota*, fam. *Umbelifere

Denumiri populare: bâlă, buruiana-rușinii, caroți, cinstea-femeilor, merlin, mârcoș, morcoghei, murcoi, murcoci, nap galben, nap roșu, rădăcină dulce, rușinea-fetei.

Istoric, întrebunțări și compoziție

Morcovul este o plantă adusă din Afganistan, de la care se consumă preponderent rădăcina. Primii care au descoperit calitățile uimitoare ale morcovului, inclusiv ale frunzelor și semințelor, au fost chinezii. Culoarea portocalie se datorește olandezilor care, în secolul al XVII-lea, au transformat leguma, pe atunci purpurie, pentru a obține nuanța steagului național.

Morcovul copt și sfărâmat se pune, la copii, pe bube dulci, mustul de morcovi se dădea contra rahitismului. Cu morcovi fierți în lapte se făceau cataplasme la inflamații și răni vechi. Din morcovi rași, stropiți cu petrol, se făceau turte pentru gâlci. Sămânța zdrobită, luată cu vin, se dădea în ascită și în pneumonie. Dulceața de morcovi rași se dădea contra tusei convulsive, iar fiertura de morcovi contra icterului. În ținutul Năsăudului se scobeau morcovul, se pune în el apă și un inel de aur, se ținea o zi, apoi se bea contra gălbănirii. Sucul proaspăt extras din morcov ras se dădea, înainte de mâncare, contra durerilor de stomac. Zeama de rădăcină neîndulcită se lua, câte 4 ulcele pe zi, contra diareei și frigurilor. În alte părți, decoctul

rădăcinilor răzuite se lua contra durerilor de stomac; fierte în lapte, se puneau pe bubele coapte, să tragă puroiul și să aline durerile. Decoctul rădăcinilor se lua în boli de piept și de rinichi. Frunzele uscate și pisate mărunț se puneau la ochi, contra albeței. Zeama de morcovi se folosea la hemoroizi și la hemoragiile abundente ale femeilor.

Compoziție chimică: protide, hidrați de carbon, acizi organici neazotați, adenină, adenzină, alfa-caroten, beta-caroten, potasiu, magneziu, brom, crom, fier, calciu, cupru, mangan, sodiu, fosfor, sulf, pectină, dextroză, uleiuri volatile, fibre vegetale, vitaminele A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, C, E, G, K, acid folic, enzime, antioxidanți vegetali, flavonoide.

Acțiune farmacologică

Morcovul redă pofta de mâncare, calmează durerea de stomac, este vermifug intestinal, reglează tulburările metabolismului, stopează arterioscleroza, elimină acidul uric, întărește capacitatea de apărare a organismului, sporește numărul de globule roșii și hemoglobina, crește acuitatea vizuală, dilată vasele coronare, favorizează lactația. Este util în cancer pentru că are foarte mult beta-caroten, antioxidanți și flavonoide. Digestia insuficientă, disfuncția ficatului, acumularea metalelor toxice în ficat pot fi rezolvate cu suc din rădăcină de morcov. Aceasta leagă substanțele toxice, împiedicând astfel absorbția lor. Îmbunătățește digestia și curăță intestinele. Stimulează funcționarea glandelor suprarenale și a pancreasului, reduce colesterolul. Reface mucoasa gastrică, lecuind ulcerul. Datorită vitaminelor C și E din compoziția lui, cu proprietăți antioxidante, este recomandat persoanelor care suferă de boli ale arterelor.

Beta-carotenul se absoarbe mult mai bine din morcovii bătrâni de culoare închisă, preparați la cuptor – cu atât mai

mult dacă în rețetă s-a adăugat grăsime sau ulei, deoarece favorizează absorbția – decât din morcovii noi. Dacă aveți ocazia, alegeți morcovi ecologici, pentru a evita asimilarea pesticidelor, care pot fi prezente în morcovii care au fost tratați cu chimicale.

În peste 40 de studii publicate despre relația dintre apariția cancerelor și consumul ridicat de morcovi, 75% dintre ele au demonstrat o reducere a riscului îmbolnăvirii de această maladie. Ca remediu împotriva îmbătrânirii, morcovii sunt considerați alimente de protecție împotriva razelor ultraviolete, contribuind la protejarea pielii de riduri.

Medicina tradițională recomandă de mult consumul de morcovi în tratarea diareei, mai ales pentru copiii mici și bebeluși, pentru care piureul de morcovi este un aliment sănătos.

Morcovul este analgezic, antianemic, antiputrid, antiseptic, bactericid, calmant, cicatrizant gastric, depurativ, emolient, fluidifiant biliar și pectoral, hipoglicemiant, tonifiant, regenerator al pielii, reglator intestinal, tonic cutanat, vitaminizant.

Se va folosi în următoarele afecțiuni: abcese ale gurii, abcese ale pielii, adenită, afecțiuni dentare, afecțiuni digestive, afecțiuni ale pielii, afecțiuni pulmonare, afecțiuni ale rinichilor, afecțiuni respiratorii (inclusiv TBC), anorexie, arsuri, astm, cancer cu metastaze, cancer al pielii, cancer pulmonar și laringian (prevenire), carii, colită de putrefacție, dermatită ulcerativă, diaree, eczeme, edeme, gastrită, icter, lactație (stimulare), piele crăpată, riduri, ten gras, varicelă.

Moduri de preparare

Morcov ras: se aplică pe afecțiunile pielii, sub formă de pastă. Se va lăsa timp de 30 de minute, după care se va spăla cu apă caldă. Se poate face acest lucru de mai multe ori pe zi.

Suc de morcov: se aplică pe tegumente pentru cicatrizare sau chiar în caz de cancer al pielii. Se poate folosi și în diferite preparate cosmetice. Intern se consumă câte 200 ml de suc de mai multe ori pe zi. Se poate folosi în combinație cu alte sucuri, fiind foarte indicat în aproape toate afecțiunile scrise mai sus. Se va consuma în cure de mai lungă durată. În cazul în care apare o colorare a pielii, se va întrerupe această cură pentru câteva zile, după care se va putea relua. Este semnul că acțiunea de epurare a organismului este prea puternică. Se ia acest suc doar înainte de mese. Este cel mai util dintre toate sucurile de legume. La copiii mici, sucul de morcov se diluează cu apă și se folosește în locul laptelui.

Sirop de morcov: se poate face și un sirop cu 1 parte suc de morcov cu 4 părți zahăr și 2 părți de apă, din care se iau câteva lingurițe pe zi. Se ține la rece.

Supă de morcovi: contra constipației la adulți se face supă dintr-un kilogram de morcovi, fierți de două ori într-un litru de apă și pasați. Contra diareii infantile se face tot o supă de morcovi, altfel preparată: se curăță 500 g de morcovi, se taie în bucăți și se fierb într-un litru de apă până când se moaie complet. Se trec prin sita de piure. Se adaugă apă clocotită până se ajunge la 1 litru și se mai pune ½ linguriță de sare. Se administrează pe parcursul a 24 de ore, timp de 2-3 zile. Se poate da cu biberonul, iar partea consistentă cu lingura. Laptele se reintroduce treptat, în 5-6 zile, micșorând cantitatea de morcov utilizată de la 500 g la 100 g la 1 litru de apă. Se poate, pentru copiii mai sensibili, să se facă doar din 200 g în loc de 500 g. Se dă în acest caz o parte de supă pentru una de lapte, până la 3 luni, apoi o parte de supă la 2 părți de lapte, după această vârstă.

Infuzie din semințe: se face cu o linguriță de semințe de morcov la o cană de apă dată în clocot. Are rol stimulent, ape-

ritiv, diuretic, regularizează menstruația, stimulează lactația. La doza de 1-5 g semințele sunt carminative (expulzează gazele intestinale).

Infuzie din frunze: două lingurițe de frunze de morcov se vor mărunți, apoi se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Este foarte util intern, mai ales în afecțiunile digestive, sau extern la afecțiunile pielii.

Decoct din frunze: se fierb două linguri de frunze în 100 ml apă timp de 5 minute, apoi se aplică pe piele, după strecurare. Cu plantele strecurate se va putea face **cataplasma**.

Cataplasme cu frunze proaspete de morcovi, tăiate mărunț și pisate până devin o pastă. Se folosesc în ulcerările gambelor, furuncule, abcese, impetigo.

Praf din inflorescențe: acestea se pun la uscat, apoi se transformă în praf și se iau de mai multe ori pe zi, câte un vârf de cuțit sau o linguriță, înainte de mese. Se țin mai mult în gură, apoi se înghit. Sunt folosite ca un excelent tratament hormonal, având acțiune asupra glandei hipofize și a ovarelor. Curele cu inflorescențe de morcov sunt indicate tuturor femeilor care doresc să-și prelungească tinerețea prin încetinirea proceselor de degradare a organismului. De asemenea aceste cure încetinesc procesul de atrofiere a ovarelor care, se știe, conduce la un întreg lanț de fenomene care provoacă îmbătrânirea organismului. În plus cura mai este folosită și în insuficiența ovariană care apare la femei tinere.

Praf din semințe: câte 3 lingurițe pe zi se vor lua pentru a aduce mai mult estrogen în organismul femeilor, în osteoporoză, menopauză sau afecțiunile ovarelor. Acest praf asigură o mărire a sânilor și dezvoltarea caracterelor feminine la femeile tinere. Este bun chiar și în cazul părului în exces care apare

la unele femei la menopauză, ori în cazul bufeurilor. În acest caz se va da și soia în alimentație.

Moduri de întrebunțare pe afecțiuni

Abcese ale gurii: se fierb câteva frunze proaspete de morcov într-un litru de apă, timp de 15 minute. După ce se strecoară, se face gargară de 6-8 ori pe zi.

Abcese ale pielii: se fierb câteva frunze proaspete de morcov într-un litru de apă, timp de 15 minute, apoi se strecoară și planta se pune sub formă de cataplasma pe locul abcesului. Se umezește în permanență cu ceaiul acesta cald în cazul în care se dorește grăbirea maturării.

Afecțiuni dentare: se ronțăie morcovul crud, după masă. Astfel se elimină germenii din cavitatea bucală, se curăță dantura și se îndepărtează particulele de mâncare dintre dinți.

Afecțiuni digestive: 100 ml suc de morcov se amestecă cu un gălbenuș de ou și puțin ulei de măsline. Se consumă de mai multe ori pe zi.

Afecțiuni ale pielii: se aplică morcov ras, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Afecțiuni pulmonare: se amestecă o cană de suc de morcov cu o lingură de miere și 2 gălbenușuri. Se încălzește puțin și se consumă cu înghițituri mici. Cura se urmează timp îndelungat.

Afecțiuni respiratorii (inclusiv TBC): vezi *Afecțiuni digestive*. Sau: se consumă câte 200 ml suc de morcov de trei ori pe zi. Vezi și *Afecțiuni pulmonare*.

Afecțiuni ale rinichilor: se consumă câte 200 ml suc de morcov, de trei ori pe zi.

Anorexie: se lasă la infuzat, timp de 15 minute, într-un vas cu apă clocotită, 5 g semințe de morcov măcinate cu

râșnița de cafea. Se strecoară și se bea câte un pahar înaintea meselor, de 3 ori/zi.

Arsuri: pot fi tratate cu succes dacă se aplică pe locul afectat comprese cu suc de morcov proaspăt, care contribuie la cicatrizarea mai rapidă. Se mai poate rade morcovul pe răzătoare fină, apoi se adaugă ulei de măsline și pasta aceasta se pune cu ajutorul unui pansament pe locul afectat, pentru o mai rapidă vindecare și cicatrizare fără urme vizibile.

Astm: se consumă câte 200 ml suc de morcov, de trei ori pe zi.

Cancer cu metastaze: se recomandă consumul exclusiv al sucului în orice cantitate, fără să se mai dea alte alimente în afara sucurilor de legume în care morcovii sunt baza. Se pot consuma în acest fel până la 3 litri de sucuri pe zi.

Cancer al pielii: se aplică sucul sau se rade morcovul și se aplică sub formă de pastă pe locul respectiv.

Cancer pulmonar și laringian (prevenire): Consumul regulat de suc de morcov sau ceai din frunze ori semințe reduce riscul apariției cancerului de plămâni și laringe, chiar și în cazul foștilor fumători.

Carii: vezi *Afecțiuni dentare*.

Colită de putrefacție: se ține post negru de dimineața până la apusul soarelui, când se mănâncă o jumătate de kilogram de morcovi rași, amestecați cu puțin ulei de măsline și sare. Vreme de 2 săptămâni, se consumă o astfel de salată cu o jumătate de oră înainte de fiecare masă principală. Se exclude carnea din dietă în acest interval.

Dermatită ulcerativă: se rad 100 g morcovi. Se aplică local sub formă de cataplasma și se lasă să acționeze pentru 30 de minute. Se schimbă cataplasma de două ori pe zi.

Diaree: se face o pudră din 15 g de semințe de morcov. Se fierb în 300 ml apă timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se bea

câte o jumătate de pahar dimineața, pe stomacul gol, și cu o oră înainte de culcare. Alternativă: se feliază o jumătate de kilogram de morcovi, apoi se fierb 40-50 de minute într-un litru de apă. Se zdrobesc și se storc prin tifon. Se adaugă apă clocotită până la un litru. Se bea această supă în loc de alte lichide, timp de 24 de ore.

Eczele: se rad 100 g morcovi. Se aplică local sub formă de cataplasma și se lasă să acționeze timp de o oră. Se poate aplica de 2-3 ori pe zi.

Edeme: se fierb pe foc mic 5 g semințe de morcov în 500 ml apă, până când apa se reduce la jumătate. Se strecoară și se consumă 2-3 căni din acest preparat, care este foarte eficient pentru eliminarea edemelor. Se poate pune și compresă externă caldă.

Gastrită: se extrage suc din 150 g morcovi. Se adaugă puțină apă minerală și miere. Pacientul trebuie să bea acest suc de trei ori pe zi: dimineața pe stomacul gol, la amiază cu 30 de minute înainte de masă și cu 30 de minute înainte de culcare. Cura aceasta contribuie foarte eficient la refacerea mucoasei stomacale și se poate ține chiar și perioade lungi de timp.

Icter: se recomandă o cură de două zile de suc proaspăt de morcovi și multă apă minerală, pentru stimularea ficatului și ameliorarea simptomelor de icter.

Lactație (stimulare): se folosește infuzia din semințe sau se consumă câte 200 ml suc de morcov, de trei ori pe zi.

Piele crăpată: se fierb câteva frunze proaspete de morcov în 400 ml apă. În momentul în care dă în clocot, se reduce focul și se lasă să fiarbă 10 minute. Se strecoară. Se aplică pe porțiunea afectată, cu tifon, de mai multe ori pe zi. De asemenea, se pot amesteca 100 ml suc de morcov cu două linguri de miere. Acest produs se pune pe un pansament și apoi se aplică

pe locul afectat. Deasupra se poate pune o folie de plastic. Se schimbă de 2-3 ori pe zi și se poate lăsa peste noapte.

Riduri: se amestecă 200 ml suc de morcov cu o linguriță de miere lichidă și o lingură de ulei de grâu încolțit. Se aplică pe față și se lasă să acționeze pentru 20 de minute, apoi se spală cu apă caldă. Contribuie la diminuarea ridurilor.

Ten gras: se aplică pe față suc proaspăt de morcov și se lasă să acționeze pentru 20 de minute, apoi se clătește cu apă caldă.

Varicelă: gătit împreună cu păstârnacul, morcovul poate deveni o mâncare ideală ce grăbește apariția erupției cutanate la copiii bolnavi de varicelă.



PĂPĂDIA

Taraxacum officinale*, fam. *Compositae

Denumiri populare: buhă, cicoare, creastătea, floarea-broaștei, floarea-găinii, floarea-mălaiului, floarea-turcului, flori galbene, gălbinele grase, gușa-găinii, lăptucă, lilicea, ochiul-boului, papa-găinii, pui de găscă, turci.

Istoric și întrebuințări

Legenda spune că păpădia s-a născut din praful de aur pe care îl lasă soarele când călătorește pe cer și că este o plantă extraterestră, fiindcă este capabilă să facă semințe fără să fie fecundată de fluturi sau de vânt.

Florile erau întrebuințate contra tricofitiei, frecându-se leziunea cu ele. Frunzele se storceau și zeama se pune la bubă neagră, precum și la beșica cea rea. Peste beșică se pune o felie de smochină, iar peste ea, păpădie pisată. Rădăcina pisată bine, prăjită în smântână proaspătă, se întindea pe o frunză de brusture și se pune în locurile unde se simțea durere reumatică, ținându-se 24 de ore. Tratamentul se repeta până treceau durerile.

Ceaiul din rădăcini, ca și cel din flori uscate, se lua contra durerilor de ficat. Se mai bea ceaiul din frunze, în loc de apă, în bolile de ficat și pentru circulația sângelui. Ceaiul din rădăcini se mai lua contra bolilor de rinichi și contra hemoragiei. Zeama de păpădie se lua și pentru cei ce sufereau de durere de piept și nădușeală. Se folosea și pentru vopsit în galben.

Descriere și compoziție chimică

Este o plantă erbacee, perenă, care înflorește din luna aprilie până la sfârșitul lui septembrie. Se utilizează frunzele, ră-

dăcina și întreaga plantă. Părțile aeriene și întreaga plantă se recoltează primăvara, înainte sau în timpul formării bobocilor florali, iar rădăcina se recoltează toamna. Toate produsele sunt lipsite de miros, dar au gust amar accentuat.

Frunzele se pot consuma oricând, după ce devin amare sunt mai utile crude. Planta trebuie consumată în ziua în care a fost culeasă, pentru obținerea tuturor efectelor pe care le are. Dacă este păstrată la frigider în pungi ermetice închise, se mai poate consuma 24 ore.

Părțile aeriene conțin gliceride ale acizilor oleic, palmitic, stearic, colină, inulină, glucoză, acid tartric, substanțe antibiotice, proteine, iod, alcoolii terpenici, carotenoide, amidon, vitaminele A, B₁, C, D, potasiu, sodiu, calciu, fosfor, fier, un principiu amar (taraxacina), uleiuri volatile. Conțin o cantitate mai mare de vitamina A decât morcovii.

Rădăcina conține alcoolii triterpenici, fitosterine, glucide, substanțe proteice, rezine, gliceride ale acizilor palmitic, linoleic, oleic, colină, asparagină, vitaminele B, C, un principiu amar (taraxacina), substanțe minerale diverse.

Acțiune farmacologică

Datorită principiului amar se întrebuințează ca tonic amar. Tonifică ficatul, glandele, combate litiazele, obezitatea și stimulează intestinale. Scade aciditatea, normalizează circulația sângelui, este un drenor hepatic excelent. Ameliorează diabetul. Este un diuretic natural deosebit și un bun laxativ. Ajută la eliminarea acidului uric și contribuie la dezagregarea calculilor renali. Modifică peristaltismul uretrei în crizele de calculoză renală, asigură tranzitul microparticulelor dislocate și expulzarea lor. Beta-carotenul din compoziția păpădiei este un antioxidant de excepție, indicat în toate formele de cancer sau de scădere a imunității organismului. Restabilește funcționarea normală a glandelor endocrine. Previne bolile de inimă, fluidizează mucozitățile, întărește mucoasele pulmonare, hepatice și ale

căilor urinare, stimulează pofta de mâncare și este și remineralizantă, ajută la slăbire, scade colesterolul. Se mai folosește în insuficiența hepatică și icter cataral. Este o sursă importantă de potasiu și de aceea poate limita carența acestui mineral, ajutând și la scăderea tensiunii arteriale. Alină durerile reumatice și artrita. Este excepțională, luată intern, în foarte multe afecțiuni ale pielii. Rădăcina este astringentă, crește secreția biliară și eliminarea bilei. Deși este o plantă puțin apreciată, poate deveni o salată delicioasă, care tonifică repede organismul și-l face mai suplu. Foarte bogată în fibre vegetale, ea împiedică asimilarea nedorită a zahărului și ajută digestia.

Planta întreagă intră în compoziția ceaiurilor depurativ, dietetic și gastric, iar rădăcina, în cea a ceaiurilor hepatice pe care le găsiți la magazinele naturiste.

În concluzie, păpădia are acțiune antiacidă, antidiabetică, antioxidantă, antitumorală, astringentă, colagogă, depurativă, diuretică, de drenor hepatic, hipocolesterolemiantă, hipotensivă, de tonic amar, laxativă, remineralizantă.

Se va folosi în următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni ale inimii, afecțiuni cronice ale aparatului urinar, afecțiuni ale ficatului, afecțiuni ale gâtului (faringită, laringită), afecțiuni ale inimii, afecțiuni ale stomacului, afecțiuni vasculare, anemie, anorexie, artrită, astenie, arterioscleroză, balonare, calculi biliari, cancer, cataractă, celulită, circulația sângelui, ciroză, colecistită, colică biliară, constipație, cosmetică (pentru a avea o piele fină pe față), cuperoză (acnee rozacee), cură de slăbire, dermatoze, dezechilibre glandulare la pubertate, diabet, digestie lentă sau dificilă, dischinezie biliară, dispepsie, dizenterie, dureri de ficat, dureri musculare, dureri reumatice, eczeme, erupții alergice, furuncule, gastrită hipoacidă, gută, hemoroizi, hepatite acute, hepatite cronice, hidropizie, hipertensiune arterială (adjuvant), hipercolesterolemie (colesterol în exces), icter, imunitate scăzută, inapetență (lipsa poftei de

mâncare), insuficiență hepatică, insuficiență renală, intoxicații, întreținerea tenului, litiază biliară, litiază renală, negi, obezitate, oligurie, paludism (malaria), pancreatită, papilomatoză cutanată, pete pe piele, psoriazis, retenția apei în organism, reumatism, tulburări de metabolism, tulburări digestive, tuse, ulcere cronice de gambă, ulcer gastric, uremie crescută, urticarie, varice, veruci.

Atenționări speciale

Sucul lăptos al păpădiei poate provoca intoxicații dacă se folosește în cantitate mare. Simptome: greață, diaree, modificarea ritmului inimii. Se poate administra cărbune medicinal. De asemenea, este indicat ca persoanele cu ulcer și gastrită să nu folosească păpădia, datorită faptului că poate cauza o suprasекреție de suc gastric.

Moduri de preparare

Frunze proaspete: se pot consuma zilnic circa 50 g – câte o mână de frunze fragede tăiate mărunț, înainte de fiecare masă. Acestea pot fi înghițite ca atare sau stropite cu puțin suc de lă-mâie, dar trebuie mestecate foarte bine în gură, pentru a se extrage seva din frunze, amestecându-se cu saliva. Este bine să se ia sub formă de cură timp de 15 zile sau chiar o lună. Persoanele anemice sau cele cu constituție astenică pot simți o ușoară slăbiciune din cauza faptului că este un puternic drenor hepatic.

Din frunze tinere se poate face o **salată** primăvara. Tot din frunze tinere se poate face o **supă**, împreună cu urzici, fiind astfel extrem de utilă la multe afecțiuni.

Infuzie: una-două lingurițe de plantă întreagă, cu rădăcină cu tot, uscată și mărunțită, se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă timp de 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 cani pe zi.

Decoct. Uz intern: din 1-3 lingurițe de plantă mărunțită (cu rădăcină cu tot) se va face un decoct. Pentru aceasta se va

pune în 250 ml apă. Se va fierbe apoi timp de 5 minute, după care se strecoară. Se poate folosi un timp îndelungat, câte două cani pe zi. **Uz extern:** se va face **decoct** din 4 linguri de plantă întreagă mărunțită, pusă la 500 ml apă. Se va fierbe timp de 15 minute, după care se va strecura.

Tije de păpădie proaspăt culese se vor spăla bine, apoi se vor consuma în fiecare zi câte 5-6 tije fără flori, dimineața la trezire. Tijele se culeg înaintea înfloririi, de preferință primăvara. Se poate face acest lucru zilnic, timp de 10-30 de zile. Dă rezultate remarcabile în: dischinezie biliară, boli ale ficatului, ulcer, eczeme, constipație, obezitate și aproape la toate afecțiunile descrise mai sus. **Precauții:** sucul lăptos din tijele de păpădie poate provoca intoxicații manifestate prin greață, vomă și tulburări de ritm cardiac. Acest fenomen apare mai ales în cazul consumării tijelor în cantități exagerate. În curele de păpădie cu tije nu se consumă mai mult de 5-6 tije pe zi.

Tinctură: 50 g de rădăcină, preferabil culeasă toamna, se mărunțesc și se pun într-un borcan cu capac. Se pune apoi deasupra alcool alimentar de 70 de grade. Se ține timp de 15 zile la întuneric și se agită puternic de două ori pe zi. Apoi se strecoară și se pot folosi câte 40-60 de picături, de trei ori pe zi, diluate cu 100 ml apă, chiar perioade lungi de timp, fără efecte secundare nedorite.

Sirop: se culeg flori de păpădie, se spală bine, apoi se pun cu puțină apă, doar cât să le acopere. Se fierb timp de 3 minute, se strecoară și se adaugă zahăr ca la orice sirop. Se fierbe din nou pentru a primi consistența de sirop. Se va folosi câte o linguriță care se va pune în 250 ml apă și se poate consuma ca orice alt sirop.

Cafea: rădăcina uscată se macină și se face cafea dimineața. Ca să fie mai gustoasă se va pune și rădăcină de cicoare și se prăjesc puțin amândouă până capătă o culoare maro.

Suc proaspăt, simplu, se aplică pe zonele afectate ale pielii în cazul petelor, verucilor etc.

Sucul proaspăt de păpădie obținut de la întreaga plantă cu ajutorul centrifugii se amestecă cu următoarele sucuri: 2 părți suc de morcov, o parte suc de păpădie, o parte suc de castravete, 2 părți suc de roșii, o parte suc de țelină. Este unul dintre sucurile foarte utile în afecțiunile de mai sus și în multe altele.

Vin de păpădie: pentru a prepara un „vin” de păpădie (aperitiv) avem nevoie de 2-3 căni de boboci de păpădie, 2/3 cană zahăr nerafinat, coajă rasă de la o jumătate de lămâie și un litru de votcă. Se spală florile, se taie petalele verzi, se amestecă totul într-un vas și se lasă la macerat timp de 2 săptămâni. Se agită o dată sau de două ori pe zi. Se stoarce lichidul și se consumă înainte sau după masă.

Păpădia se poate combina cu multe alte plante medicinale și intră în compoziția multor ceaiuri medicinale.

Moduri de întrebunțare pe afecțiuni

Acnee: pentru a lupta contra acneei juvenile sau ca să aveți o piele fină, spălați-vă fața cu o apă de toaletă obținută după cum urmează: culegeți flori de păpădie, în momentul când sunt la maturitate. Puneți la fiert o jumătate de litru de apă (de preferat cea de ploaie), iar atunci când dă în clocot puneți în ea un pumn de flori, lăsați-le puțin să se infuzeze, apoi strecurați prin tifon.

Afecțiuni cronice ale aparatului urinar: se utilizează tije de păpădie proaspăt culese, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*. De asemenea se pot consuma salată și supă din frunze tinere.

Afecțiuni ale ficatului: sucul de păpădie are o influență salutară asupra funcțiilor ficatului și secreției bilei. Extractul de păpădie sporește considerabil volumul de bilă și regularizează contracțiile vezicii. Când planta este zdrobită, din tulpină curge

un suc lăptos, din care puteți lua 1-2 linguri pe zi, într-un pahar cu lapte, băut fracționat. Adăugați puțină miere. Pentru a putea fi conservat, sucul acesta, extras mai ales toamna, trebuie transformat într-o tinctură alcoolică: 100 g suc de pădărie, 18 ml de alcool de 90 de grade, 15 g glicerină și 17 ml apă se amestecă și se pun într-o sticlă de culoare închisă. Se administrează una-două lingurițe pe zi, înainte de mese.

Afecțiuni ale gâtului (faringită, laringită): se consumă sirop din flori de pădărie, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Afecțiuni ale inimii: se utilizează cafea din pădărie, preparată conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Afecțiuni ale stomacului: se utilizează cafea din pădărie, preparată conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Afecțiuni vasculare: vezi *Afecțiuni ale inimii*.

Anemie: se consumă sirop din flori de pădărie, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Anorexie: se utilizează tije de pădărie proaspăt culese, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*. Se mai pot pune 20 g frunze și 20 g rădăcini la un litru de apă. Se lasă apoi la macerat 24 de ore, după care se strecoară și se bea câte o ceașcă înaintea meselor principale.

Arterioscleroză: se utilizează tije de pădărie proaspăt culese și cafea din pădărie, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Artrită: se utilizează cafea din pădărie, preparată conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Astenie: se consumă sirop din flori de pădărie, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*. Frunzele de pădărie, consumate sub formă de salată, sunt o bună sursă de fier, cupru, potasiu, calciu, fosfor și vitamine precum A, B, C, D. De aceea curele de pădărie asigură organismului vitaminele și mineralele

necesare pentru atenuarea simptomelor specifice asteniei de primăvară: senzație de slăbiciune, stări de nervozitate, anxietate. În același scop poate fi folosit și sucul din frunze de păpădie, care este un foarte bun tonic pentru organism. Pentru aceasta frunzele de păpădie (50 g) se taie mărunț, se adaugă un pahar de apă și se pun în mixer. Se beau 1-2 pahare pe zi.

Balonare: se utilizează tije de păpădie proaspăt culese, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Calculi biliari: vezi indicațiile de la *Afecțiuni ale ficatului*. Se mai poate folosi și infuzie, care se pregătește în felul următor: se pun una-două lingurițe de plantă uscată și mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă neîndulcită, câte 3 căni pe zi, cu 15-30 de minute înaintea meselor. Are rolul de a stimula evacuarea calculilor biliari și a nisipului.

Cancer: mai ales în cazul cancerului hepatic, de rect și de colon, păpădia este folosită ca adjuvant, pentru efectul drenor puternic, în special profilactic, dar și curativ. Se poate consuma în orice fel, atât planta proaspătă, cât și cea uscată, planta întreagă sau rădăcina având efect de stimulare a secrețiilor biliare și de eliminare a toxinelor din organism, putându-se folosi 20 de zile, urmate de o pauză de 7 zile, apoi se repetă.

Cataractă: decoct din tije de păpădie, frunze și muguri. Se pun două lingurițe la 250 ml apă și se fierb 5 minute, apoi se filtrează foarte bine de două ori prin vată. Cu lichidul obținut se fac spălături oculare de 4-5 ori pe zi, apoi se șterg ochii cu un tampon sterilizat. Decoctul se prepară în fiecare zi, pentru a fi proaspăt, și se fac spălăturile cu ceaiul cald, nu rece.

Celulită: prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 1-2 linguri

la un pahar. Se bea porționat într-o zi. Este recomandat în boli de piele, în care se asociază și cu băi locale de iedără.

Circulația sângelui: decoct dintr-un pumn de frunze la 1 litru de apă. Se fierbe 5 minute, apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi, după mesele principale.

Ciroză: vezi *Afecțiuni ale ficatului*.

Colecistită: vezi *Afecțiuni ale ficatului*.

Colică biliară: se ia intern suc de păpădie sau se face cură cu tije de păpădie. Extern se pun cataplasme cu decoct din rădăcină, pentru calmarea durerilor.

Constipație: se bea timp de 2 săptămâni la rând, dimineța, înaintea mesei, un pahar de macerat din frunze de păpădie, care contribuie la reglarea digestiei și la eliminarea constipației. Maceratul se prepară astfel: se pun 20 g frunze și 20 g rădăcini la un litru de apă. Se lasă apoi 24 de ore, după care se strecoară.

Cosmetică (pentru a avea o piele fină pe față): vezi *Acnee*.

Cuperoză (acnee rozacee): vezi *Acnee*.

Cură de slăbire: consumată regulat, salata din frunze de păpădie contribuie la slăbire, cu condiția să ții și un regim adecvat. Are rezultate foarte bune în cele mai multe cazuri, mai ales asociată cu fructe de soc. Pentru conservare, se amestecă 100 g suc de rădăcină recoltat toamna, 18 g alcool de 90 de grade, 15 g glicerină și 17 g apă. Din acest preparat se iau una-două linguri pe zi. Se poate folosi și tinctură din rădăcină, câte 15-20 de picături de 2-3 ori pe zi.

Dermatoze: prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține sucul care se pune în lapte, în proporție de 1-2 linguri la un pahar. Se bea porționat într-o zi.

Dezechilibre glandulare la pubertate: se consumă sirop din flori de păpădie, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Diabet: păpădia se poate folosi în cure de lungă durată pentru efectul hipoglicemiant și de stimulare a funcției pancreatice. Studiile făcute în SUA pe un grup de voluntari au pus în evidență faptul că o cură de câteva săptămâni cu tije și frunze de păpădie, corelată cu o alimentație adecvată, ameliorează considerabil diabetul. Aproape jumătate dintre voluntarii insulino-dependenți și-au redus progresiv doza de insulină, unii, la indicația medicului, renunțând complet la ea. Se folosesc doar tije și eventual salata, siropul de păpădie cu miere fiind, evident, contraindicat în această afecțiune.

Digestie lentă sau dificilă: se consumă decoct, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*. Ajută la stimularea secrețiilor digestive, dacă se consumă neîndulcit.

Dischinezie biliară: vezi *Afecțiuni ale ficatului*. Se mai pot consuma frunze de păpădie la mesele principale, minimum 12 zile.

Dispepsie: se consumă sirop din flori de păpădie, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Dizenterie: puneți la fiert un sfert de oră, pe flacără mică, 25 g rădăcină de păpădie amestecată cu 10 g coajă de stejar și un pumn de linte. Strecurați și beți, până la vindecare totală, o cană dimineața, pe nemâncate, și alta seara, înainte de a vă culca.

Dureri de ficat: vezi indicațiile de la *Afecțiuni ale ficatului*. Extern se pun cataplasme calde.

Dureri musculare: cataplasme din rădăcină de păpădie bine pisată, călită în smântână proaspătă. Se lasă să se răcească, se întinde pe o frunză de brusture și se pune pe locul dureros. Se leagă cu o pânză curată. Se ține în funcție de toleranța individuală.

Dureri reumatice: vezi *Dureri musculare*.

Eczeme: vezi *Dermatoze*.

Erupții alergice: vezi *Dermatoze*.

Furuncul: vezi *Dermatoze*.

Gastrită hipoacidă: se utilizează cafea din pădărie, preparată conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Gută: vezi *Afecțiuni cronice ale aparatului urinar*.

Hemoroizi: intern, se consumă infuzie sau decoct, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*; extern, se aplică terci din frunze proaspete.

Hepatite acute: se consumă câte o jumătate de pahar de suc de frunze de pădărie dimineața și seara, pe stomacul gol, timp de 2-3 luni. Tratamentul trebuie însoțit și de o alimentație strict vegetariană, evitând prăjelile și alimentele cu aditivi sintetici. Vezi și *Atenționare specială*.

Hepatite cronice: se poate consuma sub oricare din formele prezentate la *Moduri de preparare*, cu condiția să se facă o cură de 30 de zile urmată de o pauză de 7 zile, după care se va relua. În cazul acestei afecțiuni este foarte indicat să nu se îndulcească niciun preparat, pentru a fi mai eficientă cura. La început este mai greu de suportat, dar cu timpul organismul se obișnuiește cu aceste preparate amare, care sunt extrem de eficiente, contribuind la curățarea corpului și în special a ficatului de toxine.

Hidropizie: vezi *Dermatoze*.

Hipertensiune arterială (adjuvant): se consumă tije sub formă de cură sau decoct din rădăcină, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Hipercolesterolemie (colesterol în exces): stimulând vezica biliară, curățând ficatul și rinichii, pădăria elimină și colesterolul. Vezi *Diabet*. De asemenea, se fierb 15 g de frunze și 15 g de rădăcini într-un litru de apă timp de 30 de minute; se strecoară, apoi se bea câte o cană cu 5 minute înaintea meselor principale. Alternativ, se prepară o băutură de pădărie

astfel: într-un litru de apă rece se pun la macerat, vreme de 2 ore, 20-30 de frunze și tot atâtea rădăcini tăiate bucăți. După ce timpul expiră, se pune vasul pe flacăra mică și se fierbe lichidul timp de 2-3 minute. Se lasă apoi să stea 20 de minute. Se beau 3 căni pe zi, cu 15 minute înaintea meselor.

Icter: vezi *Afecțiuni ale ficatului*.

Imunitate scăzută: se consumă sirop din flori de păpădie, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Inapetență (lipsa poftei de mâncare): prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 1-2 linguri la un pahar. Se bea porționat într-o zi. Se poate folosi și infuzia dintr-o linguriță de plantă întreagă, peste care se toarnă o cană de apă clocotită. Se lasă apoi acoperit timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 cești pe zi.

Insuficiență hepatică: vezi *Afecțiuni ale ficatului*.

Insuficiență renală: vezi *Inapetență*.

Intoxicații: se consumă decoct din rădăcină pentru efectul de curățare a organismului.

Întreținerea tenului: cel mai eficient este să se folosească local tinctura.

Litiază biliară: vezi *Afecțiuni ale ficatului*.

Litiază renală: prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 1-2 linguri la un pahar. Se bea porționat într-o zi. Ajută și la eliminarea calculilor. Studiile efectuate de cercetătorii americani au stabilit faptul că anumite principii active din păpădie, rădăcină sau frunze modifică contracțiile mușchilor căilor urinare, fapt ce favorizează eliminarea calculilor urinari de dimensiuni mici. Se consumă timp de 5-7 zile câte 3 pahare de suc de frunze de păpădie pe zi, pe stomacul gol, preferabil la intervale scurte. Vezi și *Atenționare specială*.

Negi: se freacă negii cu suc de păpădie obținut prin strivirea tijelor. Se face acest lucru de mai multe ori pe zi. Se mai poate utiliza suc alb de păpădie în colir (cumpărat de la farmacie) contra negilor sau petelor de pe față. Se aplică de mai multe ori pe zi.

Obezitate: vezi *Cură de slăbire*.

Oligurie: consumul infuziei din plantă sau a decoctului din rădăcină contribuie la ameliorarea afecțiunii, mai ales dacă se va face o cură de 20 de zile urmată de o pauză de 7 zile, apoi se poate repeta.

Paludism (malarie): prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 1-2 linguri la un pahar. Se bea porționat într-o zi, ca adjuvant.

Pancreatită: prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 1-2 linguri la un pahar. Se bea porționat într-o zi.

Papilomatoză cutanată: vezi *Dermatoze*.

Pete pe piele: se folosește suc alb de păpădie în colir (cumpărat de la farmacie) contra negilor sau petelor de pe față. Se aplică de mai multe ori pe zi.

Psoriazis: se aplică local tinctură cu diferite concentrații, în funcție de toleranță, iar intern se beau cât mai multe ceaiuri.

Retenția apei în organism: vezi *Inapetență*.

Reumatism: se utilizează cataplasme din rădăcină de păpădie bine pisată, călită în smântână proaspătă. Preparatul se lasă să se răcească, se întinde pe o frunză de brusture și se pune pe locul dureros. Se leagă cu o pânză curată. Se ține în funcție de toleranța individuală.

Tulburări digestive: se consumă o linguriță de tinctură luată de trei ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor, diluată în 100 ml apă sau ceai.

Tulburări de metabolism: prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 1-2 linguri la un pahar. Se bea porționat într-o zi.

Tuse: ceaiul de păpădie (amestec 50 g de frunze și rădăcină la 1 litru de apă) calmează tusea și se dovedește benefic în bronșita astmatiformă. Puneți-l la fiert 2 minute, apoi lăsați să se infuzeze 10 minute. Se consumă 3 căni pe zi, înainte de masă și când se declanșează criza de tuse.

Ulcere cronice de gambă: se consumă infuzie din două lingurițe de plantă mărunțită, peste care se toarnă o cană de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi, după mesele principale.

Ulcer gastric: prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 1-2 linguri la un pahar. Se bea porționat într-o zi.

Uremie crescută: se consumă zilnic 2-3 căni de infuzie.

Urticarie: intern se consumă zilnic 2-3 căni de infuzie, iar extern se aplică tinctură diluată cu apă în funcție de toleranța individuală.

Varice: vezi *Ulcere cronice de gambă*.

Veruci: vezi *Negi*.



PĂTLĂGEAUA-ROȘIE

Lycopersicon esculentum, fam. *Solanaceae*

Denumiri populare: bărădiu, băredici, domade, gogonele, gălățeană, mihlele, nătlăgele, părădăi, pătlăgele de Paris, roșii, tomate.

Istoric și întrebunțări

Pătlăgelele sunt originare din America Centrală și de Sud, au fost aduse în Europa de conchistadorii spanioli. Sunt legumele cel mai des cultivate și folosite. Prima atestare documentară, datând din anul 200 î.Hr., arată că în anumite regiuni ale Americii de Sud (Peru, zonele nordice din Chile, insulele Galapagos, Mexic) roșiile erau un rod banal din timpuri imemorabile. Aztecii și incașii îi spuneau „tomatl”, adică „poamă mare”, referindu-se atât la fruct, cât și la planta însăși. Tomatele sunt reprezentate în numeroase varietăți, ca vegetale anuale, dar și perene, datorită climei blânde. Există pe acele meleaguri arbuști cu poziție verticală, tufe cu tulpini sinuoase și târătoare, toate producând diverse soiuri de roșii. Generoasa floră sud-americană mai are în arsenalul ei un arbore de tomate, având o înălțime de 5 m, dar care aparține genului *Cyp-homandra*.

Pătlăgeaua-roșie, considerată de mulți nutriționiști ca fiind arma secretă a dietei mediteraneene, a fost folosită ca plantă ornamentală și nicidecum ca aliment. Mult timp a fost considerată otrăvitoare. În jurul anului 1800 a început să fie utilizată în sosuri și în supe.

Tulpinile se puneau în băi contra reumatismului. În ținutul Beiușului se fierbeau vreji de roșie și frunze de nuc, apoi cele două sucuri se amestecau și se făceau băi generale sau locale. Fructele se striveau pe față și se lăsau să se usuce în cazul acneei, apoi se spăla fața cu un ceai călduț din alte plante.

Descriere și compoziție chimică

Roșia este o plantă erbacee, anuală, legumicolă, originară din Peru. Trebuie întâi plantată în solarii, apoi răsadită. Există peste 500 de varietăți de roșii, de diferite forme, mărimi și culori (galbene, roșii, roz etc.). Varietatea „Burbank” a fost creată la începutul secolului al XX-lea de californianul J. Burbank. Este cea mai bogată în acizi esențiali aminați, elemente constitutive ale proteinelor, ce nu pot fi fabricate de organism.

Conține apă 90%, foarte ușor asimilabilă, glucide, protide, licopen, lizină, acizi organici – malic, pectic, citric, oxalic – , sodiu, potasiu, calciu, fosfor, fier, cobalt, fluor, magneziu, cupru, nichel, zinc, vitaminele A, B₁, B₂, B₆, C, PP, E, K, acid folic, beta-caroten.

Acțiune farmacologică

Prin vitaminele pe care le conțin, roșiile au multiple beneficii pentru sănătate. Astfel, vitamina A este foarte importantă pentru ochi și menținerea bunei funcționări a sistemului endocrin, complexul vitaminic B este protector al sistemelor nervos și osos, vitamina C este utilă sistemului cardiovascular, vitamina E este denumită vitamina tinereții și a fertilității, iar vitamina K este recunoscută pentru sinteza anumitor elemente ale sângelui. Potasiul, fosforul, magneziul și fierul sunt necesare activității nervilor și mușchilor. Pătlăgelele-roșii conțin de două ori mai mult ca alte specii aminoacidul treonină, care este necesar regenerării țesuturilor, sintezei glucozei de către celule și utilizării grăsimilor de către ficat.

Alt aminoacid, lizina, este necesar fabricării anticorpilor. Fitosterolii din roșii scad colesterolul.

Acidul folic ajută la eliminarea homocisteinei, un aminoacid al cărui metabolism este dependent de metabolismul unor vitamine din grupa B, mai ales de cel al acidului folic. Nivelele crescute de homocisteină sporesc riscul de boală cardiacă, mai ales de infarct miocardic acut și de accident cerebro-vascular sau boală vasculară a membrelor superioare și inferioare. Homocisteina este de asemenea implicată în evoluția arteriosclerozei, proces prin care se produc aglomerări de substanțe grase și minerale pe pereții arterelor, care progresiv capătă o duritate aparte și determină afectarea flexibilității vasului de sânge respectiv. Persoanele cu nivele sangvine crescute de homocisteină prezintă și alți factori de risc asociați, cum sunt hipertensiunea sau nivele crescute de colesterol care provoacă tromboze.

Roșia este un aliment foarte bogat în lycopen, un pigment vegetal din familia carotenoidelor, care conferă acestei legume culoarea caracteristică, dar și proprietăți de excepție, fiind un puternic antioxidant. Astfel, lycopenul ajută și la încetinirea îmbătrânirii celulelor și la ferirea organismului de boli cardiovasculare și degenerative.

Numeroase studii au demonstrat că prin consumul obișnuit de roșii crește rezistența organismului la cancerul de prostată, pulmonar, digestiv. Administrarea experimentală de suc de roșii timp de 2 săptămâni a redus semnificativ nivelele de ADN afectat la nivelul celulelor limfocitare (de apărare) din sângele periferic, iar suplimentarea cu piure de roșii a crescut protecția ADN-ului față de radicalii liberi.

În urma unui studiu pe 47.894 de pacienți s-a demonstrat că împiedicarea formării celulelor canceroase se face doar când este combinat lycopenul cu vitamina E. Efectul anticancer-

ceros manifestat prin distrugerea celulelor neoplazice (din tumorile maligne) se obține prin consumarea de roșii mai ales sub formă de suc proaspăt. Se consumă roșii și sucuri de roșii „bio”, cu cât mai colorate cu atât mai bine, deoarece concentrația de licopen este mai mare. Roșia este cea mai bogată sursă de licopen. Licopenul nu poate fi produs de organismul uman, el putând fi însă luat din roșii, pepene verde, grepfrut roșu.

Oncologii anglo-saxoni au constatat că degenerarea malignă a hipertrofiei de prostată este împiedicată astfel în până la 40% din cazuri, iar rata vindecării este mai crescută decât la pacienții tratați exclusiv chimio- și radioterapic. Riscul de a dezvolta o tumoare la prostată ar fi redus cu 45% dacă în meniul săptămânal s-ar introduce cel puțin 10 porții de roșii. Nici alte genuri de cancer, cu localizare pulmonară, ovariană, osoasă, esofagiană, stomacală, la colon sau piele nu rămân, se pare, indiferente la asaltul licopenului.

Un aport crescut de tomate poate reduce considerabil efectele nocive ale fumatului, neutralizând toxicitatea gudroanelor din fumul de țigară asupra țesuturilor. Roșiile conțin și alte fitochimicale sănătoase pentru organism și tocmai această combinație de substanțe este în măsură să ofere cea mai bună protecție pentru sănătate. Oamenii de știință au descoperit că produsele ambalate din tomate procesate la cald, așa cum ar fi sosul pentru spaghetti, pot oferi de șase ori mai mult licopen decât cantitatea echivalentă de tomate proaspete. Acest lucru este posibil deoarece căldura folosită în timpul procesării distruge zidul de celule, permițând ca licopenul să fie mai bine absorbit în tubul digestiv. Este important de știut că licopenul este liposolubil, fiind mai bine absorbit atunci când este consumat împreună cu grăsimi. Există dovezi ce arată că adăugarea unei mici cantități de ulei de măsline ajută organismul să absoarbă mai mult licopen, în condiții mai bune.

Pentru ca toate efectele bune să se întâmple, este suficient să consumați 7-8 g licopen pe zi. Suplimentele alimentare cu licopen sunt în schimb ineficiente. Izolat sintetic, licopenul nu are niciun efect, afirmă cercetătorii.

Important de știut: după cum s-a arătat mai sus, maximum de licopen se găsește nu în roșiile crude, ci în preparatele cu tomate. Căldura și pasarea roșiilor sparg structura celulelor și eliberează substanțele sănătoase din ele. Pentru efectul sporit adăugați și ulei în sosurile de roșii. Iată, în continuare, cantitatea de licopen la 100 g roșie crudă sau preparată în diverse moduri.

- Roșii proaspete: 2,6 g licopen
- Roșii la conservă: 2,7 g licopen
- Suc de roșii: 9,0 g licopen
- Ketchup: 16,7 g licopen
- Sos de roșii: 18,6 g licopen
- Bulion: 28,8 g licopen

Alte fructe care conțin licopen:

- Grepfrut roșu: 1,4 g licopen/100 g
- Pepene roșu: 4,5 g licopen/100 g
- Rodii: 5,2 g licopen /100 g

Roșiile constituie un agent de hidratare, care degajă treptat în organism apa biologică pe care o conțin. Roșiile conțin o substanță comparabilă ca efect cu cortizonul. Ele ușurează digestia substanțelor feculente și a amidonului, favorizează excreția, prin pielea și semințele lor. Protejează eficient organismul de tulburări de metabolism, de diferitele intoxicații (inclusiv cu tutun), au acțiune energetică, alcalinizantă (combat aciditatea) și antiinfecțioasă. Ajută la fluidificarea și alcalinizarea sângelui.

Se pare că roșiile coapte natural, și nu în sere, ajută sistemul osos, dând rezistență oaselor și articulațiilor, prin faptul că

îmbunătățesc asimilarea calciului de către organism, inhibând procesele degenerative. Dar acțiunea roșiilor nu se oprește aici, ci din contră, acționează asupra ischemiei cardiace și afecțiunilor degenerative ale vaselor de sânge, împotriva aritmiilor cardiace, reducând astfel riscul accidentelor vasculare, al tromboflebitelor, al arteriosclerozei și al reumatismului. Substanțele vitale pe care le conțin împiedică îmbolnăvirile de orice fel. Cu o condiție: să fie folosite roșiile de țară, nu cele din solarii. Se recomandă 2-3 roșii crude pe zi ori un pahar de suc.

În concluzie, roșia are efect antiaritmie, antiinfecțios, antioxidant, antiscorbutic, aperitiv, calmant, cicatrizant, depurativ, diuretic, dizolvant uric, echilibrant celular, energetic, fluidizant al sângelui, hipocolesterolemiant, răcoritor, remineralizant, revitalizant.

Se va folosi în următoarele afecțiuni: acnee, accident vascular, afecțiuni articulare, afecțiuni cardiovasculare, afecțiuni ale ficatului, afecțiuni ale sistemului osos, aritmie cardiacă, arterioscleroză, astenie, atonie gastrică, calculi biliari și renali, cancer, cancer de prostată, comedoane (puncte negre), congestii, constipație, cosmetică, coșuri, diabet, digestie lentă, eczeme, enterită, erupții cutanate, fumatul și consecințele sale, gripă, gută, hiperaciditate gastrică, hiperazotemie, hiperviscositate sangvină (sânge îngroșat), inapetență, infecții respiratorii, infecție urinară cronicizată, inflamații digestive, insuficiență cardiacă cu edeme, intoxicații cronice, iritații tegumentare, ischemie cardiacă, înțepături de insecte, litiază renală și biliară, nefrită, obezitate, pancreatită, puncte negre pe față, reumatism, reumatism localizat în zona umerilor, seboree, ten gras, tromboflebită, tulburări digestive, ulcer gastric și duodenal, uremie crescută.

Moduri de preparare

Roșii consumate ca atare, cât mai multe la fiecare masă. Se recomandă să se folosească doar roșiile coapte, cultivate fără

adaosuri de substanțe chimice care de multe ori sunt foarte nocive. Sucurile gata preparate din comerț nu au aceleași efecte în tratament deoarece sunt folosite la preparare foarte multe chimicale și sunt fierte la diferite temperaturi, lucru ce face ca aceste sucuri să nu mai conțină enzime și vitamine și deci să nu mai fie așa de utile. Consumate gătite, mai ales când sunt asociate cu făină, roșiile pot produce fermentații intestinale și sunt o sursă de aciditate pentru sistemul digestiv.

Salată: 150-200 g de roșii tăiate în felii mari, așa încât să ne oblige să le mestecăm bine, înainte de a le înghiți. Feliile de roșii se asezonează întotdeauna în salată cu ulei presat la rece (de măsline sau de floarea-soarelui), deoarece doar în prezența grăsimilor substanțele folosite, cum ar fi licopenul sau vitamina E, pot fi asimilate de organism. În general salata de roșii de grădină (din soiuri românești) nu are nevoie decât de puțin ulei și puțină sare, pentru a-i da gust. Într-o cură de roșii se mănâncă 500-1000 g de roșii pe zi, sub formă de salată sau suc, consumate imediat după preparare.

Mai eficient este consumul **sucului de roșii foarte proaspăt**, obținut cu ajutorul storcătorului de fructe. În funcție de toleranța individuală se pot consuma 1-2 litri pe zi, în mai multe reprize. Singura condiție este să se consume înainte de oxidare, adică imediat ce s-a preparat. Cura cu suc proaspăt de roșii se poate urma tot timpul anului, chiar și iarna, cu condiția ca roșiile să fie conservate corect. Se spală roșiile și se trec prin mașina de tocat sau prin blender, după care se filtrează printr-un tifon, fie se folosește un storcător electric. Sucul trebuie pregătit chiar înainte de a fi servit. Pentru cei care nu suportă gustul prea acid, acesta se poate neutraliza adăugând puțin suc de morcov, de pătrunjel proaspăt sau de țelină. Se recomandă consumarea unui pahar de 200 ml suc înainte de masă.

Sucul conservat – este indicat cel conservat în casă, sterilizat prin încălzire și păstrat astfel în vas de sticlă închis ermetic,

fără a adăuga niciun fel de conservant. Se administrează la fel ca sucul proaspăt. Se poate face cură timp de 30 de zile.

Sucul de roșii fiert la foc mic timp de 2-3 ore – astfel dispăre aciditatea inițială și poate fi suportat chiar și de cei foarte sensibili, însă datorită fierberii se distrug multe dintre substanțele nutritive pe care le conțin aceste legume. Această formă de preparare este indicată doar pentru remineralizare, deoarece conține multe substanțe minerale ușor de asimilat de către organism.

Ketchup: elimină colesterolul „rău”. Aceasta este concluzia unor cercetători finlandezi. Sosul de roșii este un balsam pentru inimă și ar fi suficientă consumarea unei cantități mici în fiecare zi pentru a ține valorile colesterolului „rău” în limite normale.

În diverse afecțiuni ale pielii se pot aplica roșiile ca atare sau sub formă de **mască** cu diferite adaosuri (caolin, ou, miere, smântână etc.), în funcție de tipul de ten și de afecțiunea care trebuie tratată.

Cremă cu roșii: 50 g suc de roșii, o lingură de glicerină și un vârf de cuțit de sare. Se amestecă toate acestea și se masează mâinile de două ori pe zi, conferindu-se pielii o catifeleare deosebită. Se poate ține la rece într-un recipient închis.

Atenționări speciale

Roșiile se consumă cu prudență de către bolnavii de colită de fermentație și de gastrită hiperacidă.

Există cazuri rare când roșiile pot să declanșeze simptome alergice (senzație de mâncărime, înroșirea tegumentelor, inflamarea pielii și mucoaselor, diaree); în acest caz se exclud din alimentație.

Moduri de întrebuințare pe afecțiuni

Acnee: tamponați fața cu o roșie tăiată în două, iar la 20 de minute aplicați pe piele frunze de măcriș zdrobite. Operațiunea va dura o jumătate de oră, după care vă clătiți cu apă de ploaie.

în prevenirea cancerului de prostată, cercetătorii și-au propus să experimenteze efectul lor asupra cancerului în general. Astfel s-a descoperit faptul că licopenul din roșii previne, într-o anumită măsură, și alte forme de cancer (ovarian, gastric, de colon, osos, pulmonar). O observație interesantă: administrat singur, fără celelalte substanțe din roșie, licopenul nu are nici jumătate din efectele anticancerigene obținute prin consumarea integrală a tomatelor.

Cancer de prostată: s-a publicat recent că la bărbații care consumă frecvent tomate riscul de apariție a cancerului de prostată se reduce cu aproximativ 40%. Se pare că proporția în care roșiile reușesc să blocheze această formă tot mai frecventă de cancer este enormă, dacă ne gândim că prin mijloacele moderne de tratament al cancerului rata vindecării este de 30-40%.

Comedoane (puncte negre): se îngrijesc cu suc de roșii foarte proaspete, mai puțin coapte, cu care se fac spălături cu un tampon de vată, de minimum două ori pe zi.

Congestii: se aplică extern suc de roșii.

Constipație: consumați în timpul mesei morcov și țelină crudă, date pe răzătoarea fină, peste care turnați suc de roșii din belșug. Sucul de roșii accelerează procesele din intestinul gros, iar fibrele alimentare din morcov și din țelină acționează ca un piston care împinge materiile reziduale.

Cosmetică: roșiile sunt de un real ajutor și în păstrarea frumuseții, astfel că tinerii, mai ales cei aflați la vârsta pubertății sau cei care suferă de acnee, se pot unge pe față cu suc de roșii, stând astfel 30 de minute, după care se clătește pielea cu apă de ploaie sau cu apă caldă.

Coșuri: vezi *Comedoane*.

Diabet: este foarte bine ținut la distanță cu ajutorul unei diete echilibrate (săracă în grăsimi și dulciuri concentrate) și al

consumului zilnic de tomate. O jumătate de kilogram de roșii mâncate în fiecare zi, mai ales în timpul prânzului, accelerează metabolismul amidonului și al grăsimilor, protejează organismul de creșterea colesterolului, de solicitarea excesivă a pancreasului și de supragreutate.

Digestie lentă: vezi *Afecțiuni ale ficatului*.

Eczele: tăiați frunzele de roșii foarte mărunț și puneți-le să se călească la foc mic în untură topită fără sare, timp de 5 minute, amestecând. Filtrați prin presare și lăsați să se răcească. Păstrarea se face în borcan ermetic închis, la frigider. Dimineața, pe stomacul gol, se mănâncă 3 roșii bine coapte – acestea curăță ficatul, elimină toxinele și favorizează curățarea pielii, după care se face o ungere, cu preparatul descris anterior, a locurilor afectate.

Enterită: suc de roșii accelerează procesele din intestinul gros. Se consumă zilnic minimum 200 ml de suc obținut proaspăt, de trei ori pe zi.

Erupții cutanate: vezi *Comedoane*.

Fumatul și consecințele sale: consumul sucului de roșii proaspăt reduce considerabil efectele nocive ale tutunului asupra organismului. El diminuează acțiunea nefastă a gudroanelor din fumul de țigară asupra sângelui, acțiune extrem de nocivă, care determină apariția unor boli cum ar fi fragilitatea vasculară, tromboflebita, impotența vasculară, cancerul ș.a.

Gripă: este prevenită, iar odată ce a apărut, se vindecă mai ușor, atunci când este consumat suc de roșii. Acesta are efecte antibacteriene directe și, în plus, mărește rezistența organismului la agresiunile microbiene de orice fel.

Gută: mărunțiți dimineața 2 roșii mari și bine coapte și mâncați-le ca atare, adăugând, după gust, pătrunjel și puțin ulei presat la rece de floarea-soarelui sau de măsline. Urmați această cură vreme de o lună, apoi verificați concentrația de acid uric în sânge.

Hiperaciditate gastrică: la anumiți pacienți s-a observat o ameliorare aproape miraculoasă a gastritei hiperacide și a ulcerului, după consumarea a 1-1,5 l de suc de roșii pe parcursul unei zile, vreme de 1-3 săptămâni. Este bine de știut că sucul de roșii are efecte bine individualizate, la unele persoane putând chiar agrava gastrita, în timp ce la altele acționează ca un elixir vindecător. Testați la început efectul, cu cantități mici de suc.

Hiperazotemie: vezi *Gută*.

Hiperviscositate sangvină (sânge îngroșat): roșiile sunt un fluidifiant al sângelui destul de puternic, dacă sunt consumate în cantități mari, și în același timp normalizează tranzitul intestinal. Se bea dimineața o cană de apă, în care s-au pus de seara tărate de grâu (o lingură), iar la 20 de minute după aceea se mănâncă 3-4 roșii mari și bine coapte. Vezi și *Afecțiuni cardiovasculare*.

Inapetență: se consumă roșii proaspete cu ulei de măsline.

Infecții respiratorii: vezi *Gripă*.

Infecție urinară cronicizată: beți în timpul mesei 200 ml suc de roșii, extras proaspăt, cu storcătorul sau mixerul, apoi diluat cu apă de izvor. Evitați alcoolul, inclusiv vinul. Vezi și *Afecțiuni articulare*.

Inflamații digestive: consumate în cantități mari, roșiile normalizează tranzitul intestinal. Se bea dimineața o cană de apă, în care s-au pus de seara tărate de grâu (o lingură), iar la 20 de minute după aceea se mănâncă 3-4 roșii mari și bine coapte.

Insuficiență cardiacă cu edeme: mărunțiți dimineața 2 roșii mari și bine coapte și mâncați-le ca atare, adăugând, după gust, pătrunjel și puțin ulei presat la rece, de floarea-soarelui sau de măsline. Se asociază cu ienupăr.

Intoxicații cronice: roșiile conțin până la 90% apă, fiind un diuretic și un depurativ excelent. Se recomandă consumul roșiilor ca atare sau sub formă de suc proaspăt, 1-2 kg pe zi, care se mănâncă până la ora prânzului. O cură de dezintoxicare durează cel puțin 2 săptămâni, timp în care cruditățile reprezintă 70% din alimentele consumate zilnic. Vezi și *Afecțiuni articulare*.

Iritații tegumentare: vezi *Comedoane*.

Ischemie cardiacă: vezi *Aritmie cardiacă*.

Înțepături de insecte: vezi *Comedoane*. Înțepăturile de insecte trec mult mai repede și sunt mult mai puțin dureroase dacă sunt frecate cu frunze strivite de roșii.

Litiază renală și biliară: se va ține un regim alimentar dietetic. Mâncăți în mod regulat roșii sub diferite forme. Una dintre posibilități: amestecați lăptucă, țelină, morcov și conopidă, tăiate mărunt, cu suc de roșii.

Nefrită: vezi *Litiază renală și biliară*.

Obezitate: vezi *Diabet*.

Pancreatită: dacă sunt consumate în cantități mari, roșiile normalizează tranzitul intestinal. Se consumă suplimentar ceai de schinduf.

Puncte negre pe față: vezi *Comedoane*.

Reumatism: beți suc proaspăt extras din roșii, câte un pahar, dimineața pe stomacul gol și înaintea meselor principale. Cercetătorii au pus în evidență relativ recent faptul că roșia conține și o substanță asemănătoare cu cortizonul. O cură repetată cu roșii crude (minimum un kilogram pe zi) are efecte antiinflamatoare articulare puternice, fiind favorabilă reumatizilor. De asemenea este și puternic depurativă, fiind indicată și bolnavilor de gută.

Reumatism localizat în zona umerilor: în Banat se face o fiertură din frunze și lujeri de roșii. Toate părțile plantei se

taie mărunț, se lasă la muiat de seara până dimineața (doi pumni de plantă în jumătate de litru de apă), apoi se strecoară: apa se pune deoparte, iar planta se fierbe în altă jumătate de litru vreme de 5 minute, după care se lasă la răcit puțin și se strecoară. Se amestecă cele două extracte, iar cu preparatul obținut se fac comprese, care se țin pe umeri și ceafă, vreme de 2 ore pe zi. Pentru o mai mare eficiență, peste compresa cu extract de frunze de roșii se pune o sticlă de apă fierbinte.

Seboree: vezi *Comedoane*.

Ten gras: vezi *Comedoane*.

Tromboflebită: se bea câte un pahar (200 ml) de suc de roșii proaspăt stors, de trei ori pe zi, înainte de mese, în cure de 30 de zile. Este un tratament salvator pentru această afecțiune, deoarece sucul de roșii ajută la diminuarea cheagurilor de sânge și nu mai permite formarea altora. Are o mare eficiență și în cazul fumătorilor. De fapt, rata apariției tromboflebitei la foștii fumători este de 2-3 ori mai ridicată decât la persoanele care nu au acest viciu.

Tulburări digestive: vezi *Hiperaciditate gastrică*.

Ulcer gastric și duodenal: vezi *Hiperaciditate gastrică*.

Uremie crescută: mărunțiți dimineața 2 roșii mari și bine coapte și mâncați-le ca atare, adăugând, după gust, pătrunjel și puțin ulei presat la rece, de floarea-soarelui sau de măsline. Urmați această cură vreme de o lună, apoi verificați nivelul ureei în sânge.



PĂTRUNJELUL

Petroselinum crispum, fam. *Umbelliferae*

Denumiri populare: găgăuț, macdeadon, mirodea, pătlăgele, petrinjei de casă.

Istoric și întrebunări

Este o plantă cu origini mediteraneene, folosită de peste 2300 de ani ca medicament cu multiple calități și ca plantă aromatică în gastronomie.

Pătrunjelul fiert în lapte dulce se folosea la alinarea durerilor cauzate de orice bubă. În ținutul Sucevei, se fierbea în lapte dulce, se amesteca după aceea cu camfor pisat și albuș de ou, apoi se lega la gât în umflături. În multe părți se folosea ca diuretic. Se dădea ca să „pornească udul” (să se elimine lichidul) și în ascită. Se fierbeau înăbușit, într-o oală nouă, 6-10 rădăcini cu 3 kilograme de apă, până scădeau la aproximativ 750 de grame. Pătrunjelul tăiat mărunț se amesteca bine cu făină de in, se întindea pe o bucată de pânză, apoi se pune pe burtă, iar zeama se bea. Alte babe dădeau de băut pătrunjel fiert cu chimen și boabe de ienupăr. Decoctul se mai bea și de către cei cu pietre la rinichi. Se mai lua primăvara, timp mai îndelungat, pentru curățarea sângelui. Din rădăcină și frunze fierte în lapte dulce, cu făină de mei, se făceau cataplasme, care se ungeau cu grăsime de pe trupul unor copii când se nășteau, apoi se puneau la femei la sân, când se inflamau.

La hemoroizi și prolaps rectal, se foloseau la oblojeli pătrunjei pisați, muiati în oțet și încălziți la foc. A fost un leac contra bolilor venerice. Romanii consumau pătrunjel pentru a face să dispară efectele beției.

Descriere și compoziție chimică

Pătrunjelul este o plantă erbacee, bienală, legumicolă, cu tulpina înaltă. Există două varietăți: plat și creț. Cel plat este mai savuros decât cel creț, care se folosește mai mult la decorarea mâncărilor, decât pentru gust și compoziție.

Se cultivă pentru rădăcină și pentru frunze, uneori și pentru semințele sale.

Planta verde este mai activă decât cea uscată. De asemenea, pătrunjelul cu frunza netedă este mai activ decât cel cu frunza încrețită. Semințele se culeg de la plante mai bătrâne de doi ani.

Conține: uleiuri esențiale, histidină, cumarină, brom mai mult ca orice alt aliment, proteine, glucide, flavonoide, un estrogen, potasiu, sodiu, calciu, fosfor, fier, magneziu, mangan, bor, crom, iod, sulf, terpene ș.a. O legătură de pătrunjel verde furnizează mai multe proteine decât două ouă. Vitaminele din pătrunjel sunt: provitamina A (beta-caroten), B₁, B₂, B₃, B₁₂, vitamina C mai multă decât în citrice (200 mg/100 g frunze și 100 mg/100 g rădăcină), K, E, acid folic.

Acțiune farmacologică

Vitamina C, conținută în cantitate foarte mare în pătrunjel, facilitează eliminarea deșeurilor și a metalelor toxice din organism, activând o substanță antipoluantă care se formează în organism, numită glutatión. De asemenea ajută la lupta împotriva infecțiilor și la întărirea sistemului imunitar, fiind indicată în răceală și gripă, ameliorează problemele circulatorii prin efectul de dilatare a vaselor sangvine, reduce inflamațiile și

stimulează sistemul nervos. Pătrunjelul este printre cele mai bogate vegetale în vitamina K, necesară coagulării sângelui și închiderii rănilor, menținerii stării de sănătate a inimii și a vaselor de sânge, menținerii densității osoase etc. Pentru un aport sporit de vitamina K, se recomandă curele de câte 4 săptămâni, timp în care se consumă minimum 30 de grame de pătrunjel verde zilnic. De asemenea, pătrunjelul conține substanțe care ajută la producerea vitaminei B₁₂ în organism, o vitamină necesară formării globulelor roșii, menținerii imunității organismului la parametri optimi, bunei funcționări a gonadelor etc. Conține de asemenea apiol, un ulei volatil care ajută la calmarea durerilor stomacale și înlesnește digestia. Are de asemenea foarte multe minerale, în special fier, precum și histidină, un aminoacid care frânează dezvoltarea celulelor tumorale.

Original din Europa de Sud, pătrunjelul este unul din ingredientele regimului mediteranean, benefic pentru sistemul cardiovascular. Conține cumarină care inhibă coagularea sângelui și contribuie la prevenirea apariției maladiilor cardiace, împiedicând formarea cheagurilor, cu condiția să se consume zilnic. Potasiul contribuie la acțiunea diuretică, pătrunjelul fiind socotit unul dintre cele mai eficiente diuretice naturale. Fiind un concentrat de antioxidanți, pătrunjelul combate îmbătrânirea. Consumat regulat, protejează țesuturile și organele (mai ales pielea) de degradare. Neutralizează efectele dăunătoare ale tutunului și consumului de alcool. Carotenoizii pe care-i conține protejează pielea de acțiunea soarelui.

Pătrunjelul echilibrează și stimulează energia organelor, îmbunătățind capacitatea de asimilare și utilizare a nutrienților.

Pătrunjelul este un stimulent general, dar și nervos, muscular și digestiv, reglează glandele endocrine, reglează menstruațiile, elimină ureea și acidul uric, la fel clorurile în exces, este stimulent și regenerativ al fibrelor musculare, în special

ale musculaturii netede (intestinale, urinare, biliare, uterine), repară pielea efectiv. Ajută la funcționarea mai bună a splinei, ficatului și întregului aparat digestiv, contribuie la creșterea poftei de mâncare. Studii efectuate în Turcia au dovedit că pătrunjelul poate distruge o serie de bacterii și ciuperci parazite, contribuind la întărirea imunității.

Rădăcina este un excelent remineralizant, stimulent al rinichilor, drenor al ficatului și antiviral. Frunzele și tulpinile neutralizează și ajută la eliminarea toxinelor din organism, îmbăprospătează respirația, dizolvă și ajută la eliminarea pietrelor la rinichi și ficat. Frunzele ajută în toate afecțiunile ficatului, inclusiv la ciroze sau hepatite, distrugând germenii patogeni și chiar diferite virusuri. Fructele (semințele) sunt un tonic digestiv, stimulează glandele sexuale și au efecte afrodisiace uimitor de puternice, combat alcoolismul.

Pătrunjelul reglează nivelul de estrogen și reface circulația sângelui în uter. Întârzie ciclul, sindromul premenstrual și fenomenele nedorite ale menopauzei.

Cercetătorul american Paul Norman susține că țelina și pătrunjelul acționează asupra rinichilor și, prin ei, asupra hormonilor. După un regim intensiv de 8 săptămâni, apetitul sexual și potența sunt mai mari.

Proprietatea antitumorală a frunzelor de pătrunjel a fost descoperită recent de cercetătorii din domeniul profilaxiei și combaterii cancerului. Consumat crud în salate protejează plămânii și căile respiratorii, ficatul, intestinul și rinichii de apariția cancerului. S-a observat o ameliorare considerabilă la cei care aveau tumori cerebrale și consumau regulat pătrunjel verde. Suc proaspăt de pătrunjel sau frunze mărunțite se pot consuma în timpul tratamentului cu citostatice, ajutând la diminuarea efectelor negative ale medicamentelor și totodată la distrugerea celulelor canceroase. Menționăm că dacă se con-

sumă de 3 ori pe zi câte 20 ml de suc de pătrunjel împreună cu alte sucuri ajută foarte mult la vindecarea cancerului.

În concluzie, pătrunjelul este afrodisiac, antianemic, antiinfecțios, antirahitic, antiscorbutic, antitoxic, antitumoral, antiviral, aperitiv, cicatrizant, depurativ, diuretic, protector al inimii, regenerativ, remineralizant, stomahic, tonic general și digestiv, vasodilatator, vermifug.

Se va folosi în următoarele afecțiuni: abcese, acnee, acumulare de apă în țesuturi, afecțiuni digestive, afecțiuni ale ficatului, afecțiuni oculare, afecțiuni ale pielii, afecțiuni ale prostatei, afecțiuni respiratorii cronice, afecțiuni tiroidiene, afecțiuni vasculare, alcoolism, anemie, anemie feriprivă, anorexie, ascită, astenie, astm, arterioscleroză, atonia vezicii biliare și atonie digestivă, balonare, cancer, cancer pulmonar, celulită, ciroză, cistită, colecistită, colici, colită de putrefacție, contuzie, crampe abdominale, deficit de fier, dermatoze, diabet, diaree cronică, dispepsie, dureri articulare, dureri de cap, dureri de stomac, dureri de rinichi, echimoze (vânătăi), edeme de natură cardiacă sau renală, eliminarea toxinelor din organism, enurezis, febră intermitentă, fertilitate la femei, flatulență (gaze intestinale), frigiditate, fumat, gastrită hipoacidă, greață, gripă, gută, halenă, hepatite virale, hernie, hidropizie, hipercolesterolemie (colesterol în exces), hipertensiune arterială, îmbătrânire prematură, impotență sexuală, imunitate scăzută, incontinență urinară, indigestie, infecții diverse, inclusiv digestive, infecții recidivante, infecție urinară, inflamația ochilor, inflamația pleoapelor, inflamațiile sânilor, insolație, intoxicații, intoxicație etilică acută, îmbătrânire prematură – efect antioxidant, înțepături de insecte, leucoree, litiază biliară sau renală, menstruații neregulate și dureroase (dismenoree), menstruații insuficiente sau întârziate, lipsa menstruației, nefrite purulente, nervozitate, nevralgii, obezitate, oligurie, oprirea

lactației (întărcare), oxiuri, paludism, Pete pe piele, pistrui, psoriazis, purificarea tenului, răceală, retenția apei în organism, retenție de urină, reumatism, scorbut, sindrom post-menopauză, spasme vasculare, sterilitate masculină, stimulent sexual, ten acneic și seboreic, tulburări ale ciclului menstrual, tumori, ulcer gastric, viermi intestinali, vomă.

Atenționări speciale

Consumul de pătrunjel reduce lactația la mamele care alăptează. În mastite sau pentru întărcarea copilului se pot aplica pe sâni frunze de pătrunjel. Această plantă este interzisă, mai ales sub formă de suc, gravidelor, pentru că poate provoca avortul. Pe de altă parte, semințele și chiar rădăcinile în cantitate mare sunt toxice. De asemenea, este bine ca uleiul de pătrunjel care se găsește la unele magazine naturiste să nu fie administrat decât la sfatul unui medic și numai sub supraveghere medicală. Consumul excesiv de pătrunjel duce la eliminarea de potasiu. Sucul de frunze de pătrunjel are o acțiune terapeutică atât de intensă, încât nu se folosește niciodată decât diluat, pentru a nu provoca probleme digestive. Se va combina cu suc de morcov. În doze de 200 ml la adulți și 60 ml la copii, sucul de pătrunjel poate da reacții adverse, cum ar fi hiperexcitabilitate nervoasă, anumite deranjamente digestive.

Moduri de preparare

Suc din frunze: se dau frunzele prin storcătorul de fructe sau, în lipsa lui, prin mașina de carne, apoi sucul se strecoară printr-o pânză. Se bea în maximum 30 de minute de la preparare, cu o cantitate dublă de suc de morcov. Se mai pot amesteca 1-2 lingurițe de suc cu 100 ml de lapte proaspăt sau cu 1-2 linguri de smântână și se ia de trei ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă. Este util în procesele de asimilare a oxigenului, precum și în menținerea funcțiilor normale ale glandei

tiroide și ale suprarenalelor. De asemenea, stimulează pofta de mâncare și funcționarea tractului digestiv, normalizează ciclul menstrual, îmbunătățește respirația și ritmul cardiac și este un bun diuretic, fiind folosit mai cu seamă în hipertrofia de prostată. Amestecat cu suc de morcov, țelină și cicoare, sucul de pătrunjel este foarte eficient în bolile de ochi, inclusiv ca remediu în cataractă.

O altă metodă de preparare a sucului: se mixează o mână de frunze proaspete la care s-au adăugat 4 linguri de apă, după care se lasă 30 de minute la macerat și se filtrează. Licoarea obținută este bine să se consume imediat sau să fie păstrată la frigider, dar nu mai mult de 4 ore. De regulă se ia de 4 ori pe zi, câte 4-6 linguri de suc de frunze, diluate cu un sfert de pahar de suc de rădăcină de morcov.

Frunze proaspete mărunțite: se consumă câte 1-3 lingurițe odată, în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

Infuzie: două lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare. Se folosește în acest fel și în cosmetică, întrucât conține foarte multă vitamina A (numită și vitamina frumuseții) care ajută la albirea, tonifierea și hrănirea pielii. Pentru aceasta se șterge fața cu infuzie, dimineața și seara.

Decoct: se taie mărunț două lingurițe de plantă (rădăcină, frunze). Se pun în 250 ml apă și se fierb timp de 15 minute, după care se strecoară. Se consumă zilnic trei astfel de ceaiuri.

Concentrat din rădăcină: o jumătate de kilogram de rădăcină se fierbe într-un litru de apă până scade lichidul la jumătate. Se strecoară, apoi se consumă zilnic câte o porție dimineața și una seara, în edeme sau în ascită. De asemenea se poate aplica pe leziunile pielii.

Poțiune cu oțet: se taie mărunț frunze de pătrunjel și se pune oțet alimentar cât să le acopere, apoi se lasă 3 zile. Se va aplica preparatul pe petele de pe piele, cu un tampon de vată, de mai multe ori pe zi, până la dispariția lor.

Pulbere din semințe de pătrunjel măcinate cu râșnița de cafea. Se ia o jumătate de linguriță de trei ori pe zi. Se ține sub limbă timp de 15 minute, apoi se înghite cu puțină apă.

Baie cu rădăcină: în apa de spălat se pune decoct de rădăcină de pătrunjel. Pentru aceasta se va fierbe un kilogram de rădăcină în 5 litri de apă timp de o oră, după care se strecoară și se pune în cadă. Este o baie care se poate face zilnic pentru o piele catifelată și albă.

Suc de pătrunjel: se întinde pe față și se lasă așa peste noapte. Dimineata se spală cu apă caldă și apoi cu apă rece. Se poate face zilnic pentru dispariția petelor de pe față sau a punctelor negre. Tenul va căpăta o luminozitate și o prospețime deosebită.

Cataplasma cu rădăcină crudă: rădăcina de pătrunjel se spală și se taie mărunț, după care se trece prin mașina de tocat carne. Pasta astfel obținută se pune pe un pansament și se aplică pe locul afectat timp de 30-60 de minute, după care se îndepărtează și se lasă pielea să se usuce la aer. De regulă se fac aplicații timp de 7 zile, zilnic.

Vin: 10 tulpini proaspete cu frunze cu tot, mărunțite, se pun la fiert cu un litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc și se pun 300 g miere. Se lasă lichidul acoperit timp de 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici, care au fost spălate bine și apoi clătite cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic. Administrare: de 2-3 ori pe zi câte o lingură, cu 30 de minute înaintea meselor. Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale etc.

Salată: frunze de pătrunjel tăiate fin, în amestec cu suc de lămâie și felii de ceapă, se pot consuma ca salată, în special de către cei cu boli infecțioase. Se poate lua perioade lungi de timp.

În medicina arabă, din pătrunjelul verde tăiat fin, amestecat cu suc de lămâie și puțină ceapă, eventual și câteva felii de roșii, se face salata numită „tabbuli”, care este folosită adesea pentru mărirea puterii de digestie și pentru evitarea deranjamentelor gastrointestinale. Iată una dintre rețetele de „tabbuli” frecvent folosite: se mărunțesc 2-4 legături de pătrunjel proaspăt, se adaugă puțin ulei de măsline și zeamă de la un sfert de lămâie. Se mai pot pune un cățel de usturoi, semințe de dovleac tocate mărunt ori susan. Salata se consumă zilnic, timp de 14-60 de zile, sub formă de cură; este tonică și revigorantă, contribuind la fortificarea sistemului imunitar.

Adaos în hrană: foarte multe dintre mâncărurile de zi cu zi pot fi „înnobilate” prin adaos de frunze de pătrunjel verde proaspăt. În mâncărurile calde, cum ar fi ciorbele, supele, tocănițele, va fi adăugat după prepararea termică, pentru păstrarea conținutului de vitamine. Pătrunjelul mai poate fi adăugat drept condiment și totodată ca element decorativ în toate salatele, în sandviciuri, sosuri și garnituri.

Combinații:

- Pătrunjel cu usturoi: consumat crud, usturoiul optimizează acțiunea cardioprotectoare a pătrunjelului, ajutând la fluidificarea sângelui, împiedicând formarea cheagurilor. Reduce tensiunea arterială și scade colesterolul.
- Pătrunjel și mentă: consumând această combinație se evită balonarea și aciditatea gastrică. În plus, se îmbogățește mirosul din gură.
- Linte și pătrunjel: linta este una dintre sursele importante de fier de origine vegetală (mai puțin asimilat decât cel

de origine animală). Bogăția de vitamină C din pătrunjel permite o mai bună asimilare a fierului. Se poate consuma în acest fel cât de mult. Are avantajul conservării mineralelor și vitaminelor, ajutând astfel sistemul cardiovascular.

Moduri de întrebuintare pe afecțiuni

Abcese: rădăcină fiartă și pasată se pune caldă pe un pansament și se aplică pe abces pentru maturarea mai rapidă. După spargere și eliminarea puroiului, se poate aplica tinctură, în special din frunze.

Acnee: se pun cataplasme cu rădăcină crudă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Acumulare de apă în țesuturi: se face o cură cu suc de rădăcină de pătrunjel, minimum 3 săptămâni în care se consumă un pahar pe zi, repartizat în 3 reprize și luat cu alte sucuri pentru a se dilua. Extern, se pun cataplasme reci.

Afecțiuni digestive: frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe odată, în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar. Se mai poate folosi infuzie din două lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă timp de 10 minute și se consumă după strecurare.

Afecțiuni ale ficatului: în Turcia, mai multe animale de experiență care prezentau probleme hepatice au fost tratate cu pătrunjel verde. La sfârșitul experimentului, la grupul tratat cu pătrunjel s-a constatat o reducere a modificărilor degenerative, fiind astfel pus în evidență un puternic efect hepatoprotector al frunzelor de pătrunjel verde.

Afecțiuni oculare: se aplică o compresă cu suc de frunze de pătrunjel, care se ține vreme de 20 de minute. Frunzele de pătrunjel au efecte antiinfecțioase, antiinflamatorii și regenerative.

Afecțiuni ale pielii: se pun cataplasme cu rădăcină crudă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Afecțiuni ale prostatei: vezi *Afecțiuni digestive*.

Afecțiuni respiratorii cronice: pătrunjelul verde mestecat îndelung dă miros plăcut respirației, acționând ca un dezinfectant excelent asupra căilor respiratorii medii și superioare. Se recomandă celor care suferă de halenă, afecțiuni respiratorii cronice. Util este și vinul de pătrunjel, preparat conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*, administrat de 2-3 ori pe zi, câte o lingură cu 30 de minute înaintea meselor.

Afecțiuni tiroidiene: se bea suc din frunze diluat în suc de morcov, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Afecțiuni vasculare: se mănâncă linte și pătrunjel, în orice cantitate. Se administrează și vin de pătrunjel, pregătit și administrat conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Alcoolism: într-un litru de apă se pun 4 rădăcini de pătrunjel, coaja de la o lămâie și coaja de la un grepfrut. Se fierbe tot acest amestec până scade la jumătate, se ia de pe foc și se adaugă două linguri de semințe de pătrunjel. Se lasă acoperit să se răcească și apoi se filtrează. Se păstrează la frigider și se ia de 4 ori pe zi câte o lingură din acest preparat, până la epuizarea întregii cantități. Acest remediu reduce nevoia de alcool, înlătură unele sechele hepatice și nervoase ale alcoolismului, dând chiar o intoleranță la acest drog. Ca paliativ contra intoxicației alcoolice acute (beție) și a urmărilor ei, se consumă mari cantități de pătrunjel frunze, care se mestecă bine înainte de înghițire.

Anemie: se bea suc din frunze, preparat după oricare dintre metodele indicate la *Moduri de preparare*.

Anemie feriprivă: frunzele pătrunjelului sunt bogate în fier (5 mg /100 g de frunze), dar și în vitamina C, care ajută la asimilarea acestui oligoelement. Contra anemiei feriprive și a deficitului de fier din organism se recomandă salata de frunze

de pătrunjel, câte 50 g pe zi, în cure de 4 săptămâni urmate de alte 2 săptămâni de pauză, după care tratamentul se poate relua. Această salată este foarte bogată și în vitamina B₁₂, care joacă un rol esențial în formarea globulelor roșii.

Anorexie: câteva frunze de pătrunjel mestecate înainte de mese trezesc pofta de mâncare și activează digestia, fiind un excelent remediu contra anorexiei.

Ascită: se consumă vin din tulpini proaspete cu frunze cu tot și concentrat din rădăcină, pregătite și administrate conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Astenie: vezi *Afecțiuni digestive*.

Astm: se consumă vin din tulpini, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*. Consumul de frunze proaspete, minimum 30 g zilnic, sub formă de salate, ca adaos în ciorbe și în diferite alte mâncăruri, reduce predispoziția spre crizele astmatice. Principiile active din pătrunjel au efecte antiinflamatoare asupra căilor respiratorii, favorizează fluidizarea și eliminarea secrețiilor bronhice.

Arterioscleroză: nu mai puțin de 4 substanțe conținute în frunzele de pătrunjel previn oxidarea colesterolului negativ (LDL) și depunerea sa pe artere. Persoanele cu vârsta de peste 35 ani, dar și cele care consumă frecvent carne, grăsimi hidrogenate, prăjeli ar trebui să consume măcar de 3 ori pe săptămână salată de pătrunjel, pentru a beneficia de efectele sale benefice asupra vaselor de sânge.

Atonia vezicii biliare și atonie digestivă: vezi *Afecțiuni digestive*.

Balonare: se consumă vin din tulpini, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Cancer: salatele cu pătrunjel frunze (pus mai mult) și suc din frunze și rădăcină de pătrunjel sunt un excelent adjuvant în tratarea cancerului. Acest zarzavat proaspăt menține

pofta de mâncare, activează sistemul imunitar, susținând organismul să lupte cu boala, ajută la restabilirea echilibrului hormonal. Acțiunea antitumorală a frunzelor de pătrunjel a fost descoperită de curând de cercetători și se datorează vitaminelor, flavonoidelor și unor substanțe volatile din frunzele de pătrunjel. Consumat crud în salate, în ciorbe sau ca atare, pătrunjelul verde protejează plămânii și căile respiratorii, ficatul, intestinele și rinichii de radicalii liberi, de apariția mutațiilor și a cancerului. S-a observat o ameliorare a stării de sănătate a persoanelor care aveau tumori cerebrale și consumau regulat pătrunjel verde. În plus, pătrunjelul verde combate multe dintre reacțiile adverse ale citostaticelor și ale radioterapiei.

Cancer pulmonar: se pare că o substanță volatilă din frunzele de pătrunjel inhibă dezvoltarea tumorilor pulmonare. De asemenea, frunzele de pătrunjel administrate intern previn acțiunea cancerigenă a fumului de țigară, a gudroanelor din produsele alimentare afumate, a diferitelor noxe din aer, cum ar fi fumul eliminat în atmosferă, lângă marile orașe, de către incineratoarele de gunoi. Se recomandă administrarea de salată de frunze de pătrunjel, minimum o porție pe zi, în cure de 6 săptămâni, urmate de alte două săptămâni de pauză.

Celulită: vezi *Acumulare de apă în țesuturi*.

Ciroză: se fierb 500 g de rădăcină curățată și tăiată mărunt în 500 ml apă, până scade lichidul la jumătate. Se strecoară și se consumă dimineața la trezire, iar seara se mai face o porție. Se va continua până la vindecarea completă. De asemenea se poate folosi și sucul proaspăt, în special din frunze, câte o linguriță de trei ori pe zi, în amestec cu alte sucuri.

Cistită: se consumă vin din tulpini, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Colecistită: vezi *Afecțiuni digestive*.

Colici: se consumă vin din tulpini, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Colită de putrefacție: vezi *Afecțiuni digestive*.

Contuzie: se pun cataplasme cu rădăcină crudă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Crampe abdominale: vezi *Afecțiuni digestive*. De asemenea, se poate consuma vin din tulpini, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Deficit de fier: vezi *Anemie feriprivă*.

Dermatoze: se pun cataplasme cu rădăcină crudă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Diabet: un studiu efectuat în Turcia în 1999 a avut drept subiect diabeticii care au consumat zilnic 50 g de pătrunjel, verificându-se evoluția glicemiei lor pe timp de un an. La peste 80% dintre subiecții testați s-a constatat o reducere a zahărului din sânge ca urmare a consumului de pătrunjel, la 21% dintre ei fiind necesară reducerea sau chiar eliminarea medicației ca urmare a acestor rezultate.

Diaree cronică: se iau de 4 ori pe zi câte 4-6 linguri de suc de frunze, diluate cu un sfert de pahar de suc de rădăcină de morcov.

Dispepsie: se fierb 500 g de rădăcină curățată și tăiată mărunt în 500 ml apă, până scade apa la jumătate. Se strecoară și se consumă dimineața la trezire, iar seara se mai face o porție. Se va continua până la vindecarea completă.

Dureri articulare: frunze proaspete de pătrunjel, strivite pe o planșetă de lemn cu ajutorul ciocanului de șnițele, se pun pe articulația dureroasă. Se învelesc bine cu o folie de plastic și apoi cu un material de lână, pentru a menține căldura. Se lasă 1,5-3 ore. Acest tratament are efecte calmante și antiinflamatoare articulare.

Dureri de cap: se consumă vin din tulpini, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Dureri de stomac: vezi *Afecțiuni digestive*.

Dureri de rinichi: se consumă vin din tulpini, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Echimoze (vânătăi): se pun cataplasme cu rădăcină crudă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*. De asemenea, se poate aplica o catapasmă cu rădăcină fiartă, transformată în pastă și aplicată sub pansament peste noapte.

Edeme de natură cardiacă sau renală: se face o cură cu suc de rădăcină de pătrunjel, minimum 3 săptămâni în care se consumă un pahar pe zi, repartizat în 3 reprize și luat cu alte sucuri pentru a se dilua. Extern, se pun cataplasme reci. Se consumă și concentrat din rădăcină, pregătit și administrat conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Eliminarea toxinelor din organism: pacienții cărora le este recomandată o cură de detoxifiere a organismului pot utiliza cu încredere pătrunjelul, pentru că el favorizează eliminarea toxinelor din corp prin transpirație, neutralizează efectele dăunătoare ale tutunului și ale consumului de alcool. Practic, după un consum echilibrat, dar pe o perioadă mai lungă de 3 săptămâni, aceștia vor sesiza că întregul organism funcționează mai bine, că problemele de sănătate s-au ameliorat și că sunt mult mai energici și mai în formă.

Enurezis: vezi *Dispepsie*.

Febră intermitentă: vezi *Afecțiuni digestive*.

Fertilitate la femei: consumat zilnic, pătrunjelul verde este un factor de întinerire pentru femei și stimulează fertilitatea. Apiolul, o substanță conținută în frunzele proaspete de pătrunjel, stimulează producerea de hormoni feminini și ajută la o bună funcționare a ovarelor. Se țin cure de câte o lună, timp în care se beau câte 50 ml suc de pătrunjel pe zi și de asemenea se consumă cât mai mult din acest zarzavat, ca adaos în mâncare.

Flatulență (gaze intestinale): vezi *Diaree cronică*. Alternativ, se pun 100 g de rădăcină să fiarbă într-un litru de apă până ce lichidul scade la jumătate, apoi se strecoară și se consumă pentru eliminarea gazelor.

Frigiditate: se face un tratament de 40 de zile, timp în care se administrează de 4 ori pe zi câte o jumătate de linguriță de pulbere de semințe de pătrunjel, înainte de mese. Pentru efecte rapide, se ia o doză unică din următorul preparat: două lingurițe de pulbere de pătrunjel și un vârf de cuțit de piper negru se amestecă bine până când se omogenizează. Remediul se ia pe stomacul gol. Același tratament este extrem de eficient contra impotenței. .

Fumat: mai multe componente ale uleiului volatil din frunzele de pătrunjel protejează organismul împotriva acțiunii nocive a gudroanelor din fumul de țigară, prevenind diferite afecțiuni ale aparatului respirator, de la bronșita cronică la cancerul pulmonar. Sunt recomandate curele cu suc de pătrunjel, din care se administrează câte 50 ml pe zi timp de 4 săptămâni.

Gastrită hipoacidă: vezi *Diaree cronică*.

Greață: câteva frunze de pătrunjel mestecate înainte de mese combat greața, fiind de un real ajutor în boli grave, în care nu se poate mânca datorită acestui simptom.

Gripă: vezi *Diaree cronică*.

Gută: se iau de 4 ori pe zi câte 4-6 linguri de suc de frunze, diluate cu un sfert de pahar de suc de rădăcină de morcov. Frunzele de pătrunjel au proprietăți depurative și stimulează eliminarea toxinelor din organism (în special ureea și acidul uric). Au efect antiinflamator articular și antioxidant. Luteolina conținută în pătrunjel previne și combate inflamarea cartilajelor fine din articulații. Din aceste motive, e bine ca pătrunjelul să nu lipsească din dieta celor care suferă de gută.

Halenă: vezi *Afecțiuni respiratorii cronice*.

Hepatite virale: studii recente au arătat că pătrunjelul are un neobișnuit efect de combatere a virusurilor care atacă ficatul. Se recomandă așadar bolnavilor de hepatită A, B și C să facă vreme de 4 săptămâni o cură cu suc proaspăt de frunze de pătrunjel, câte 15 linguri pe zi, luate de preferință pe stomacul gol, înainte de mese, împărțit în cursul zilei. Sucul se pregătește conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Hernie: 100 g de rădăcini de pătrunjel se fierb vreme de 15 minute, într-o jumătate de litru de borș. Se scot apoi rădăcinile, se zdrobesc, se pun într-un tifon și se aplică sub formă de cataplasma pe zona afectată. Zeama rezultată în urma fierberii pătrunjelului în borș se bea pe parcursul zilei.

Hidropizie: se consumă concentrat din rădăcină, pregătit și administrat conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Hipercolesterolemie (colesterol în exces): vezi *Dispepsie*.

Hipertensiune arterială: se va consuma linte cu pătrunjel. Lintea este una dintre sursele importante de fier de origine vegetală (mai puțin asimilat decât cel de origine animală). Bogăția de vitamină C din pătrunjel permite o mai bună asimilare a fierului. Se poate consuma în acest fel cât de mult. Are avantajul conservării mineralelor și vitaminelor, ajutând astfel sistemul cardiovascular. Consumul de frunze proaspete de pătrunjel adăugate la hrana zilnică ajută la ținerea sub control a tensiunii arteriale, având efecte diuretice, ușor vasodilatatoare și acționând la nivelul sistemului nervos central cu efect calmant. Astfel, 30 de grame de frunze de pătrunjel consumate zilnic ajută la menținerea elasticității și rezistenței pereților vaselor de sânge, prevenind de asemenea și accidentele vasculare, dar și formarea echimozelor produse de fragilitatea vaselor capilare.

Impotență sexuală: vezi *Frigiditate*.

Imunitate scăzută: se consumă salată de pătrunjel, câte 1-2 porții pe zi, în cure de 3 săptămâni. Acest remediu culinar activează puternic sistemul imunitar și combate foarte multe specii de bacterii și de ciuperci parazite. Acțiunea puternică de stimulare a imunității este dată de mai multe principii active din frunzele de pătrunjel, între care vitamina C, vitamina B₁₂, dar și de o substanță numită luteolină care stimulează producția de celule ale sistemului imunitar și le activează pe cele existente. În medicina arabă, pătrunjelul verde tăiat fin, amestecat cu suc de lămâie, ulei de măsline și puțin usturoi (eventual și câteva felii de roșii) este folosit ca salată ce se administrează celor care au astfel de boli. Studii recente făcute la Universitatea din Ankara (Turcia) au pus în evidență că acest remediu culinar făcut din pătrunjel activează puternic sistemul imunitar și, în plus, combate foarte multe specii de bacterii și ciuperci parazite.

Incontinență urinară: vezi *Afecțiuni digestive*.

Indigestie: se consumă vin din tulpini, conform indicațiilor lor de la *Moduri de preparare*.

Infecții diverse, inclusiv digestive: în medicina arabă, pătrunjelul verde tăiat fin, amestecat cu suc de lămâie, ulei de măsline și puțin usturoi, eventual și câteva felii de roșii, este folosit ca salată ce se administrează celor care au boli infecțioase recidivante. Acest remediu culinar făcut din pătrunjel activează puternic sistemul imunitar și, în plus, combate foarte multe specii de bacterii și ciuperci parazite.

Infecții recidivante: vezi *Imunitate scăzută*.

Infecție urinară: frunzele și rădăcina de pătrunjel sunt adevărate medicamente pentru rinichi. Administrarea acestora sub formă de suc, câte 50 ml pe zi din fiecare, previne și combate nefrita, pielonefrita și cistita. De asemenea, pătrunjelul

mărește diureza, previne formarea de calculi renali (în special a celor compuși din urați) și ajută la eliminarea celor existenți.

Inflamația ochilor: se aplică o compresă cu suc de frunze de pătrunjel, care se ține vreme de 20 de minute. Frunzele de pătrunjel au efecte antiinfecțioase, antiinflamatorii și regenerative. Consumul intern de suc de pătrunjel, combinat cu suc de morcov, este un bun tratament adjuvant contra ulcerățiilor corneei, contra conjunctivitelor, pentru prevenirea cataractei.

Inflamația pleoapelor: se aplică o compresă cu suc de frunze de pătrunjel, care se ține vreme de 20 de minute. Frunzele de pătrunjel au efecte antiinfecțioase, antiinflamatorii și regenerative.

Inflamațiile sânilor, chiar și la femeile care alăptează: se pune pe locul afectat o cataplasma cu frunze și rădăcini de pătrunjel, fierte câteva minute în apă. Aplicația durează 30 de minute și se repetă zilnic. Cataplasma din frunze de pătrunjel proaspete, nefierte, ajută la oprirea lactației.

Insolație: se pune cataplasma cu rădăcină crudă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Intoxicații: vezi *Afecțiuni digestive*.

Intoxicație etilică acută: se consumă 1-2 legături de pătrunjel, bine spălate, frunzele mestecându-se îndelung înainte de înghițire. Vezi *Alcoolism*.

Îmbătrânire prematură – efect antioxidant: frunzele de pătrunjel conțin vitamine și numeroase alte substanțe care previn degenerarea ADN-ului și îmbătrânirea celulelor. În studiile făcute pe animale, a ieșit în evidență o uimitoare capacitate a frunzelor de pătrunjel de a combate radicalii liberi, care duc la îmbătrânirea prematură. Pentru a obține aceste efecte, se recomandă consumarea în timpul sezonului cald a minimum 20 g de frunze de pătrunjel pe zi, adăugat în mâncare ori sub formă de salată.

Înțepături de insecte: se aplică cataplasma pe locul afectat, timp de 20 de minute. Cataplasma se face cu rădăcină fiartă 10 minute, apoi mărunțită și aplicată sub pansament.

Leucoree: vezi *Afecțiuni digestive*. Se vor face și spălături vaginale cu irigatorul.

Litiază biliară sau renală: se bea de 3 ori pe zi, cu 1-2 ore înainte de mese, câte un sfert de pahar de suc de pătrunjel (rădăcină și frunze) diluat cu trei sferturi de pahar de suc de morcov. Se consumă și vin din tulpini, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*. Consumul de pătrunjel previne formarea calculilor biliari, acest produs natural fiind aprobat pentru prevenirea și combaterea acestei afecțiuni.

Menstruații neregulate și dureroase (dismenoree): o substanță conținută în frunzele de pătrunjel ajută la regularizarea ciclului menstrual. Mai mult, frunzele de pătrunjel au proprietăți antispastice, eliminând în mare măsură crampele și durerile menstruale. Pentru a obține aceste efecte, se recomandă consumul înainte cu câteva zile și în timpul menstruațiilor a minimum 2 legături de pătrunjel proaspăt pe zi, împreună cu alte plante cu efect similar, cum ar fi morcovul, sfecla roșie și castraveții. Se poate consuma și suc din frunze, preparat și administrat conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Menstruații insuficiente sau întârziate, lipsa menstruației: se va lua câte o linguriță de semințe măcinate, dimineata pe stomacul gol, timp de 10 zile, pentru pornirea menstruației. Se consumă și vin din tulpini, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Nefrite purulente: se consumă vin din tulpini, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Nervozitate: vezi *Afecțiuni digestive*.

Nevralgii: se combină sucul de rădăcină de pătrunjel în proporție egală cu alcool de 70 de grade. Se înmoaie degetul arătător în acest preparat și se ung traseele nervoase afectate sau gingiile în cazul nevralgiilor dentare.

Obezitate: se toacă mărunț un kilogram de pătrunjel rădăcină și se pune în 2 litri de lapte. Se fierbe la foc foarte mic, până scade la jumătate, apoi se strecoară. Se pune în sticlă la rece și se consumă câte o lingură din oră în oră. Este una dintre metodele de slăbire rapidă.

Oligurie: vezi *Acumulare de apă în țesuturi*.

Oprirea lactației (înțărare): cataplasma din frunze de pătrunjel proaspete, nefierț, aplicată pe sâni ajută la oprirea lactației.

Oxiuri: vezi *Dispepsie*.

Paludism: vezi *Afecțiuni digestive*.

Pete pe piele: vezi *Echimoze*.

Pistru: se pun frunze de pătrunjel mărunțit peste brânză proaspătă de vacă și se aplică sub formă de mască pentru 20 de minute, apoi se spală cu apă caldă. Se repetă zilnic. Sucul de pătrunjel este folosit extern în cosmetică, pentru purificarea tenului sau ca remediu contra pistruilor. Sucul se aplică pe față seara cu un tampon de vată înmuiat în suc, menținându-se pe cât posibil peste noapte, iar dimineața se spală cu apă caldă.

Psoriazis: se fierb 500 g de rădăcină curățată și tăiată mărunț în 500 ml apă, până scade apa la jumătate. Se strecoară și se consumă dimineața la trezire, iar seara se mai face o porție. Se va continua până la vindecarea completă. Extern se poate face cataplasma din rădăcina fiartă, apoi pasată și pusă pe un pansament. Se ține timp de 30 de minute în fiecare zi, apoi se unge local cu orice alifie din plante.

Purificarea tenului: vezi *Pistru*.

Răceală: se consumă vin din tulpini, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Retenția apei în organism: vezi *Acumulare de apă în țesuturi*. Alternativ, vezi indicațiile de la *Dispepsie*.

Retenție de urină: vezi *Acumulare de apă în țesuturi*.

Reumatism: vezi indicațiile de la *Afecțiuni digestive*. Alternativ, se pun cataplasme cu rădăcină crudă, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*. Pătrunjelul este antiinflamator articular și antioxidant. Luteolina conținută în pătrunjel previne și combate inflamarea cartilajelor fine din articulații, în timp ce vitamina C, la care pătrunjelul verde este un adevărat campion, are efecte terapeutice uimitoare asupra tuturor formelor de reumatism. Un studiu gigant făcut în 2004 pe 20.000 de pacienți a arătat că un consum ridicat de vitamina C naturală (adică preluată din alimente vegetale și nu din suplimente) reduce cu peste 30% incidența crizelor reumatice. Se recomandă așadar consumul de frunze de pătrunjel proaspete, câte 30 g pe zi, în cure de minimum 60 de zile, împreună cu alte alimente bogate în vitamina C, cum ar fi ardeii, varza, fasolea verde, mazărea verde etc.

Scorbut: se consumă vin din tulpini, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Sindrom post-menopauză: se recomandă curele cu salată din frunze de pătrunjel, care se consumă zilnic, vreme de 2 luni. Pătrunjelul are efecte estrogenice foarte blânde și ca atare ajută la prevenirea și la stoparea osteoporozei, a căderii părului, a uscării pielii, a prolapsului uterin. De asemenea, consumul de pătrunjel verde are efecte ușor antidepresive.

Spasme vasculare: se consumă linte și pătrunjel. Vezi *Moduri de preparare, Combinații*.

Sterilitate masculină: vezi *Frigiditate*.

Stimulent sexual: vezi *Frigiditate*.

Ten acneic și seboreic: se recomandă consumul de salată din frunze de pătrunjel, câte 50-60 g zilnic, în cure de 28 de zile. Vitamina C, pe care pătrunjelul o conține, regularizează activitatea glandelor sebacee, previne inflamarea tenului, ajută la combaterea infecțiilor bacteriene cutanate.

Tulburări ale ciclului menstrual: vezi *Afecțiuni digestive*. Se mai poate lua și praf de semințe, o jumătate de linguriță pe zi, dimineața pe nemâncate. Se ia doar 20 de zile, apoi se face o pauză de 10 zile.

Tumori: vezi *Cancer*.

Ulcer gastric: vezi *Afecțiuni digestive*.

Viermi intestinali: vezi *Dispepsie*.

Vomă: vezi *Greață*.



RIDICHEA NEAGRĂ

Raphanus sativus niger, fam. *Cruciferae*

Denumiri populare: arape, aripane, rădiche, rădiche de grădină, răghiți, redichi, rădiche tomnatică, rădiche de vară, rădiche de iarnă.

Istoric și întrebunări

Se folosea pentru erizipel – cu inimă de ridiche neagră amestecată cu săpun se freca partea bolnavă. Se rădea, se presăra cu sare mărunță, se înăbușea, se lăsa să stea 24 de ore, apoi se storcea din zeamă în urechi celor ce nu auzeau bine. Ridichea neagră era un leac obișnuit în bolile de plămâni. Se sco-bea, se umplea cu miere și hrean ori zahăr candel, se cocea și zeama din ea se dădea contra tusei și durerilor de piept. Ridichea se rădea, se amesteca apoi cu morcovi rași, se punea în apă și se lăsa să plămădească o zi-două, apoi apa de pe ele se lua, timp de mai multe zile, pentru aprindere și tuberculoză. Pentru umflături la burtă, se mânca zilnic câte o ridiche rasă, pe stomacul gol, timp de o săptămână. Cu ridiche neagră și catran se tratau diareea și dizenteria.

Compoziție chimică

Conține hidrați de carbon, proteine, celuloză, ulei volatil sulfurat, pectine, vitaminele A, B₁, B₂, C, E, acid folic, sodiu, potasiu, calciu, magneziu, fosfor, fier, clor, zinc, siliciu, sulf, seleniu, etc.

Acțiune farmacologică

Ridichea ajută la diminuarea calculilor, tonifiază stomacul și stimulează pofta de mâncare, mărește cantitatea de bilă secretată, stimulează celula hepatică și renală, curăță mucoasele, purifică sângele și organismul prin eliminarea reziduurilor, curăță articulațiile de depuneri, întărește părul, vindecă afecțiunile căilor respiratorii. Are toate proprietățile anticancerigene ale grupului de plante crucifere.

Are rol antialergic, antiseptic, antitusiv, puternic bactericid, colagog, depurativ, revulsiv, sedativ, tonic respirator.

Se va folosi în următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni ale ficatului, afecțiuni ale inimii, afecțiuni pulmonare, afecțiuni tiroidiene, afecțiuni urinare, alergii, anorexie, artrită, atonie digestivă, astm, bronșită, cancer, calculi biliari sau renali, colecistită, demineralizare, dischinezie biliară, dispepsie, dureri diverse, eczeme, fermentații intestinale, gingivită, gută, halenă, hepatite, icter, inapetență, litiază biliară sau renală, migrenă, nevralgii, nevroză, pneumonie, rahitism, reumatism degenerativ, răgușeală, rinită, sciatică, sinuzită, traheobronșită, tulburări digestive, tuse, tuse convulsivă, urticarie, viermi intestinali.

Moduri de preparare

Crudă, ca atare, ridichea se consumă la orice masă, fiind foarte utilă mai ales dacă se vor consuma totodată și frunzele.

Suc: câte 20 ml pus în 200 ml suc de morcov și altele (pătrunjel, țelină sau chiar fructe), consumat de trei ori pe zi, înainte de mesele principale.

Cu suc de ridichi se face gargară în afecțiunile stomatologice sau ale gurii.

Suc în amestec cu apă: se aplică extern sau se consumă intern.

Aplicații cu ridichi rase: se fac pe locul dureros, simple sau în amestec cu alcool. Se țin până la trecerea durerii.

Cataplasme cu ridiche rasă, aplicate la afecțiunile respiratorii sau ale gâtului.

Germenii de ridichi au un puternic efect antibiotic și combat eficient inflamațiile, inclusiv cele rebele la tratament. Produsul este comercializat în magazinele naturiste.

Moduri de întrebunțare pe afecțiuni

Acnee: se fac tamponări locale cu suc de ridiche, iar intern se consumă suc, câte 100 ml de trei ori pe zi, înainte de mesele principale, timp de 7 zile.

Afecțiuni ale ficatului: se consumă suc, câte o lingură de trei ori pe zi, înainte de mesele principale. Contribuie la curățarea organismului de toxine. Se poate lua perioade lungi de timp.

Afecțiuni ale inimii: vezi *Afecțiuni ale ficatului*.

Afecțiuni pulmonare: se consumă ridiche rasă cu miere, dacă nu aveți contraindicații; de asemenea, se consumă salată din ridichi crude rase, cu puțin oțet și ulei.

Afecțiuni tiroidiene: se consumă ridiche la orice masă, fiind foarte utilă mai ales dacă se vor consuma totodată și frunzele. Extern se pun cataplasme cu ridiche rasă amestecată în părți egale cu miere.

Afecțiuni urinare: se iau în fiecare dimineață câte 125 ml suc de ridiche neagră amestecat cu o lingură de miere, în cure de 4-5 zile.

Alergie: vezi *Afecțiuni ale ficatului*.

Anorexie: se consumă ridiche la orice masă, fiind foarte utilă mai ales dacă se vor consuma totodată și frunzele. Se poate lua și înainte de masă, stimulând astfel pofta de mâncare.

Artrită: se mănâncă în fiecare zi, la prânz și seara, salată de ridichi negre crude. În scurtă vreme, durerile vor dispărea fără urmă. Câteva picături de ulei de măsline și 2-3 linguri de oțet de mere curat sporesc eficiența acestui tratament.

Astm: în crize se consumă ridiche rasă cu miere.

Atonie digestivă: vezi *Afecțiuni ale ficatului*.

Bronșită: în celebra ei carte de remedii naturale, Sfânta Hildegarde din Bingen dă rețeta unui sirop de ridiche neagră, menit, spune ea, să „desfunde” plămânii. Recolțați 250 g de bulbi proaspeți de ridiche neagră, uscați-i fără să îi curățați de coajă, tăiați-i rondele și pudrați-i cu zahăr tos. Adunați siropul pe măsură ce se formează, puneți-l într-un recipient și păstrați-l la rece, închis ermetic. Se iau 5 linguri de sirop pe zi, în momentele de criză.

Cancer: din Evul Mediu se cunoștea faptul că ridichea elimină tumorile maligne din viscere. Extern se aplică la locul tumorii ridiche rasă în amestec cu miere, iar intern se consumă salată din ridichi proaspete și 100 ml suc, de trei ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale, timp de 15 zile, apoi se face o pauză de 7 zile și se poate relua.

Calculi biliari sau renali: ridichile negre curățate de coajă se rad mărunț, apoi se strecoară sucul. Se ia înainte de fiecare masă câte o lingură de suc de ridichi. Are un efect miraculos asupra pietrelor de la vezica biliară, ajutând la eliminare sau împiedicând formarea lor. În bolile de rinichi ajută la eliminarea nisipului.

Colecistită: se consumă ridiche la orice masă, fiind foarte utilă mai ales dacă se vor consuma totodată și frunzele.

Demineralizare: vezi *Afecțiuni ale ficatului*.

Dischinezie biliară: la un pahar de suc de ridiche neagră se adaugă un sfert de pahar de miere. Se iau 6 linguri pe zi,

între mese. Altă rețetă: suc de ridiche diluat în părți egale cu apă. Se pornește de la 100 ml în prima zi, apoi cantitatea se mărește treptat până se ajunge la 400 ml suc pe zi, după 2 luni.

Dispepsie: vezi *Colecistită*.

Dureri diverse: se fac aplicații cu ridichi rase pe locul dureros, simple sau în amestec cu alcool. Se țin până la trecerea durerii.

Eczeme: se utilizează suc de ridichi în amestec cu miere, aplicat extern.

Fermentații intestinale: vezi *Colecistită*.

Gingivită: pentru a întări gingiile și pentru a vă purifica respirația, puneți la macerat, vreme de 15 zile, 30 g ridiche neagră și 20 g miere într-un litru de țuică de 70 de grade. Cu lichidul obținut, masați-vă gingiile (cu un tampon de vată) și luați de trei ori pe zi câte 30 de picături de tinctură, diluate într-o jumătate de pahar de apă.

Gută: vezi *Afecțiuni ale ficatului*.

Halenă: luați de trei ori pe zi câte 30 de picături de tinctură de ridiche, diluate într-o jumătate de pahar de apă. Pentru prepararea tincturii vezi *Gingivită*.

Hepatite: vezi *Colecistită*.

Icter: vezi *Colecistită*. Se poate consuma și câte 250 ml suc, cu miere, de trei ori pe zi.

Inapetență: vezi *Anorexie*.

Litiază biliară sau renală: vezi *Calculi biliari și renali*.

Migrenă: se consumă suc, câte o lingură de trei ori pe zi, înainte de mesele principale. Extern se pun cataplasme cu ridiche rasă. Se aplică pe o pânză și se țin până la trecerea durerii.

Nevralgii: vezi *Dureri diverse*.

Nevroză: se consumă suc, câte o lingură de trei ori pe zi, înainte de mesele principale.

Pneumonie: se pun pe piept cataplasme cu ridichi negre rase.

Rahitism: vezi *Colecistită*.

Răgușeală: se consumă suc de ridichi negre amestecat în proporții egale cu miere. Copiii vor lua două lingurițe de trei ori pe zi, adulții două linguri de trei ori pe zi.

Reumatism degenerativ: vezi *Dureri diverse*.

Rinită: vezi *Nevroză*.

Sciatică: vezi *Dureri diverse*.

Sinuzită: se consumă ridiche la orice masă, fiind foarte utilă mai ales dacă se vor consuma totodată și frunzele. Extern se pun cataplasme cu ridichi rase.

Traheobronșită: găuriți o ridiche neagră și umpleți-o cu zahăr candel sau tos. Lăsați siropul să se formeze și dați-i bolnavului câte o lingură din oră în oră. Tratamentul este foarte eficient dacă bolnavului i se dau să mănânce și ridichi roșii crude, cu codițe cu tot (sunt foarte gustoase dacă sunt adăugate, tocate mărunț, în salate).

Tulburări digestive: vezi *Nevroză*.

Tuse: se rade ridiche și se dă cu miere, la nevoie, pentru calmarea tusei.

Tuse convulsivă: vezi *Traheobronșită*.

Urticarie: se consumă suc de ridiche. Copiii vor lua câte o lingură de suc de trei ori pe zi, iar adulții câte 50 ml de trei ori pe zi. Extern se aplică suc amestecat în părți egale cu miere.

Viermi intestinali: vezi *Colecistită*.



ROSTOPASCA

Chelidonium majus, fam. *Papaveraceae*

Denumiri populare: ai de pădure, alândurișe, buruiană de cele sfinte, bureți de sângine, galbenă, buruiană de negi, buruiană de pecingine, buruiană de tătarcă, buruiene sfinte, calce mare, crucea-voinicului, gălbinele, godie, hărmiai, hîlindunea, iarba-rîndunicii, lăptiugă, mac sălbatic, măselariță, negeloasă, oiască, paparună, plescăniță, sălățea, scalce mare, scânteiuță, tătarcele.

Istoric și întrebunțări

Rostopasca este una dintre plantele medicinale care a fost utilizată încă din Antichitate în medicina populară, dar primul studiu farmacologic asupra materiei prime vegetale a fost efectuat de-abia în 1818. Deși cercetările chimico-farmacologice au continuat până în zilele noastre, folosirea acestei specii nu a depășit cu mult cadrul medicinei populare.

În vechime, sucul lăptos al plantei era un leac obișnuit contra negilor, punându-se de mai multe ori pe ei. Cei care aveau pecingine se ungeau mai întâi cu sucul plantei ori spălau locul mai întâi cu zeamă caldută de rostopască, iar după aceea puneau frunza pe ea. Se mai făceau cu planta spălături pe cap contra mătreței. Latexul se punea pe bube dulci. În multe părți se făceau cu el pansamente la umflături și scăldători contra durerilor de picioare. Se mai fierbea planta și se punea cu mălai la umflături și în comprese la ochi, pentru albeață. Pentru panarițiu și boli ale beșicii se luau frunzele și se făceau aplicații ori se spălau cu decoct, însă numai când nu era deschis, în răni.

Deși planta este veninoasă, dozată cu grijă rostopasca a avut variate întrebuințări interne. În multe părți, ceaiul din tulpini florifere sau planta plămădită în rachiul se lua contra gălbănirii. Ceaiul se dădea în boli de ficat și rinichi. Plămădită în rachiul se mai lua contra frigurilor și vătămurii.

În Banat, se fierbea și cu alte plante se lua contra tusei grele, dimineata și seara. În Bucovina, decoctul se lua la inflamația splinei, căpătată de cei care boleau mult de friguri; se făceau băi din mai multe vițe de rostopască cu rădăcină cu tot. După ce fierbeau se turna lichidul într-un vas mare, se puneau bolnavul cu picioarele în baia caldă, până la glezne, sub tălpi îi puneau tuleiele și frunzele fierte, iar o parte dintre acestea se puneau pe un ștergar și îl legau la pânțe cu ele. În baie rămânea cam un sfert de oră, apoi ieșea afară, se învelea bine și stătea învelit până transpira bine. Băile se repetau până se vindeca. Tulpinile florifere se mai foloseau, fierte în lapte cu pătrunjel de câmp, contra blenoragiei. În unele părți ale Moldovei rostopasca se pune în apa pentru spălat pe cap. Se mai folosea contra mușcăturilor de șarpe și de insecte.

Descriere și compoziție chimică

Rostopasca este o specie perenă, erbacee. Toate părțile plantei conțin un suc lăptos galben sau galben-portocaliu. Înfloreste din aprilie până în septembrie.

Conține mai mulți alcaloizi cu potențial toxic, vitamina C, rezine, uleiuri volatile, săruri minerale. Toate părțile plantei prezintă alcaloizi, dar rădăcina și pericarpul semințelor sunt organele cele mai bogate.

Acțiune farmacologică

Rostopasca are acțiune antispastică de tip papaverinic, dar mai puțin toxic și sedativ. Alcaloizii din componența ei au influență similară morfinei asupra miocardului, prezentând o acțiune sedativă și chiar narcotică asupra centrilor nervoși

superiori. Relaxează musculatura netedă a vaselor mari și în special a coronarelor, dar și cea din intestin și uter, recomandându-se și în cazul durerilor la acest nivel. Este decongestiv hepatic, indicat chiar în ciroze incipiente, mărește secreția biliară, scade colesterolul. Stimulează respirația, ajută la scăderea tensiunii arteriale. Are efect antibacterian puternic și cu spectru larg, antiviral puternic (acționează asupra virusului gripal, herpetic, hepatic, papilomavirusurilor), este un citostatic foarte bun.

Folosită intern, rostopasca are efect antalgic, antimicotic, antispastic biliar, antitumoral, calmant, coleretic, citostatic, purgativ mediu, sedativ, tonic cardiac, digestiv și hepatic puternic, vasodilatator coronarian, vermifug. Folosită extern, este antibacteriană, antiinflamatoare, antiseptică, antitumorală, caustică, cheratolitică, cicatrizantă, citostatică, rubefiantă, vezicantă.

Intră în componența ceaiurilor hepatice și de asemenea este folosită în formulele medicamentelor homeopatice.

Se va folosi în următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni hepato-biliare, afecțiuni intestinale, afecțiuni persistente ale pielii, afecțiuni ale splinei, angină pectorală, angiocolită, artrită, astm, arterioscleroză cerebrală, atonie vezicală, băătăuri, blefarită, bronșită, cataractă, cancer, cancer al pielii, calculi biliari, cefalee, chelie, cheratită, chisturi, chist ovarian, ciroză, colecistită, colică biliară, constipație atonă, dischinezie biliară, dispepsie, dureri de ficat, eczeme infecțioase, epidermofitie, faringită, febră intermitentă, fibrom uterin, fistule, gastrită, greață, gută, hepatită cronică, hepatită virală (A, B, C), herpes rebel bucal și genital, hipercolesterolemie (colesterol crescut), hipertensiune arterială, hipermetropie, hirsutism, icter, indigestie, infecții cronizate ale pielii, infecții genitale (cu papiloma, candida, trichomonas), infecții ale gâtului, infecții intestinale, inflamații cronice ale ochilor, inflamații intestinale, insomnie, insuficiență cardiacă, isterie, laringită, lipomatoză, litiază biliară, lupus, migrenă, negi, neliniște (angoasă, agitație), nevroză, ochi obosiți,

panarițiu, pancreatită, paraziți intestinali, pete pe cornee, pilozitate excesivă, psoriazis, răni infectate, reumatism, spasme intestinale, tahicardie, tuberculoza pielii, tumori exteriorizate, tuse spastică sau convulsivă, ulcer duodenal, ulcer varicos (plăgi atone, vechi), ulceratii cronice ale ochilor, vegetatii veneriene.

Atenționări speciale

Ceaiul de rostopască provoacă greață, vomă și, în anumite cazuri, crampe musculare. Planta este contraindicată femeilor gravide și copiilor sub 4 ani. Administrată în supradoză (peste 4 g de plantă uscată luată zilnic de către un adult de 75 kg), rostopasca provoacă gastroenterită, tuse, probleme de respirație, spasme digestive. În doze mari, poate da paralizie temporară și tulburări cardiace. În cazuri rare (până în 2006 fuseseră raportate 30 de cazuri în toată lumea), care țin de o sensibilitate individuală, rostopasca poate da tulburări hepatice, mergând până la hepatită. Aceste probleme au apărut chiar în cazul administrării de doze normale, motiv pentru care tratamentul cu rostopască va fi început gradat, cu doze mici, și va fi întrerupt imediat ce apar simptome cum ar fi greața, inapetența, mărirea în volum a ficatului, colorarea în roșu a urinei ori îngălbenirea corneei.

Aplicată pe piele rostopasca (mai ales sucul) poate produce alergii, motiv pentru care, înainte de începerea tratamentului, se va face mai întâi un test pe o suprafață mică de tegument și abia apoi se va putea folosi o cantitate mai mare.

Moduri de preparare

A. Pentru utilizare internă

Infuzie: o jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă 10 minute, apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri, se mai ia o porție a doua zi.

Preparat din rostopască: se pune o linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă și se lasă de seara până dimineța. Se strecoară și planta rămasă după strecurare se pune în alți 250 ml de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se poate consuma în 24 de ore, în afecțiunile interne, sau se folosește extern.

Vin cu rostopască: peste două linguri de plantă mărunțită se pune un litru de vin fierbinte. Se lasă două zile, după care se filtrează. Este foarte util în afecțiunile ficatului, ale splinei sau alte afecțiuni interne. Se pot lua 30-50 ml odată, sau se poate lua de trei ori pe zi înainte de mesele principale.

Tinctură: se face din 50 g plantă mărunțită, uscată sau proaspătă, care se pune la 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se lasă apoi timp de 15 zile la temperatura camerei, agitând des, după care se strecoară. Se iau 40 de picături odată, de trei ori pe zi, diluată cu puțină apă.

B. Pentru uz extern

Unguent: în tuberculoza pielii: se amestecă, după ce a fost cernută, 30 g pulbere fină de plantă cu 15 g lanolină și 15 g vaselină; se adaugă 10 picături de acid fenic. Se unge rana cu acest unguent, iar pansamentul se va menține timp de 2-3 zile. Se va schimba apoi și se continuă așa până la vindecarea deplină.

Praf de plantă: se obține din plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea. Se aplică direct pe răni.

Cataplasma: praf de plantă uscată, obținut cu râșnița de cafea, se pune într-un vas, apoi se adaugă puțină apă caldă cât să umezească planta. Se amestecă pentru omogenizare, apoi se întinde pe un pansament, care se aplică bandajând lejer locul afectat. Dacă este bine tolerată se poate ține 24 de ore, apoi se schimbă cu alta identică, până la vindecare.

Suc de rostopască obținut din planta proaspătă. Se va aplica pe negi sau în cazurile în care se dorește dispariția pă-

rului de prisos, de mai multe ori pe zi, până la vindecare. La fel se poate aplica sucul proaspăt pe toate afecțiunile maligne ale pielii, de mai multe ori pe zi.

Rostopască tocată: planta proaspătă se spală, se trece prin mașina de tocat (sau mai bine se mărunțește cu mixerul), apoi se pune între două bucățele de pânză și se aplică local pentru o oră, după care se spală cu apă caldă.

Infuzie concentrată: două lingurițe de plantă se vor pune în 3 litri de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se filtrează. Se va folosi la spălarea pe cap în cazul alopeciei sau contra mătreței. Se poate folosi sub formă de comprese în special în lupus sau combaterea negilor.

Moduri de întrebuințare pe afecțiuni

Acnee: se folosește extern rostopască tocată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Afecțiuni hepato-biliare: ceea ce medicina populară știe dintotdeauna a fost confirmat și pe cale științifică: rostopasca este un extraordinar stimulent al funcției hepatice. Se administrează sub formă de pulbere, câte un vârf de cuțit (aproximativ 0,5 g) de 4 ori pe zi, în cure de 21 de zile cu 7-10 zile de pauză. Este un remediu excelent pentru persoanele cu afecțiuni ale ficatului apărute în urma intoxicațiilor și a otrăvirilor, ori a infecțiilor cu virusul hepatitei.

Afecțiuni intestinale: se folosește intern preparat din rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Afecțiuni persistente ale pielii: se folosește extern rostopască tocată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Afecțiuni ale splinei: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Angină pectorală: se folosește intern preparat din rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Angiocolită: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Artrită: se folosește intern preparat din rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Arterioscleroză cerebrală: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Astm: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Atonie vezicală: se folosește intern preparat din rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Bătăături: se folosește extern rostopască tocată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Blefarită: se pun comprese cu infuzie, de mai multe ori pe zi.

Bronșită: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Cataractă: se ung pleoapele închise cu suc de rostopască, care se lasă să acționeze vreme de 15 minute, apoi se spală. Aplicația se face seara și are o eficiență terapeutică surprinzător de mare în cazul cataractei, dar și al ochilor obosiți și al hipermetropiei. Se mai poate lua o frunză de rostopască proaspătă, se spală, iar tulpina ei se zdrobește cu degetul arătător, umezit în prealabil. Sucul astfel obținut se unge cu arătătorul, ținând ochii bine închiși, înspre coada ochiului.

Cancer: rostopasca este pe cale să provoace o puternică dispută în lumea specialiștilor, legată de tratarea cancerului. De vină sunt cercetătorii din spațiul ex-sovietic, care au studiat efectele plantei asupra cancerului vreme de mai multe decenii și au creat chiar un medicament de semisinteză din ea. Din cercetările lor rezultă că sucul de rostopască aplicat pe zonele afectate de cancerul de piele, dar și pe tumorile exteriorizate, face adevărate minuni, în timp ce pulberea administrată intern

ameliorează starea bolnavilor de cancer. Se ia un sfert de linguriță de pulbere de rostopască de 4 ori pe zi, în cure de două luni, cu 3 săptămâni de pauză. Este un remediu cu efecte imunostimulatoare certe (ajută la distrugerea celulelor maligne de către sistemul imunitar) și cu o posibilă acțiune citostatică directă. Conform cercetătorilor ruși și ucraineni, substanțele active din rostopască sunt eficiente în cancerul pancreatic, ovarian, faringian, ano-rectal, de colon, de sân, de ficat.

Cancer al pielii: se pune suc de rostopască pe zona afectată și apoi se acoperă cu o folie de plastic, așa încât apa din latex să nu se evapore. Tratamentul se face vreme de o jumătate de oră până la o oră pe zi, cât mai des posibil (ideal ar fi zilnic). Principiile active citostatice acționează în profunzime, inhibând și distrugând celulele maligne.

Calculi biliari: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Cefalee: se ia o linguriță rasă de pulbere de rostopască pe stomacul gol, în doză unică. Efectele sunt de-a dreptul spectaculoase: în mai puțin de o oră bila este drenată, durerile de cap și senzația de greață dispar, la fel și senzația de sensibilitate excesivă la zgomote, la lumină și mirosuri. Tratamentul se face ocazional, atunci când apar durerile de cap și celelalte simptome specifice migrenei.

Chelie: se folosește extern infuzie concentrată de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Cheratită: se folosește extern rostopască tocată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Chisturi: se unge pielea din zona chistului cu suc proaspăt de rostopască și apoi se masează foarte ușor, circular. Întreaga procedură durează 10 minute și se face dimineața.

Chist ovarian: vezi *Chisturi*.

Ciroză: vezi *Afecțiuni hepato-biliare*.

Colecistită: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Colică biliară: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Constipație atonă: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Dischinezie biliară: un grup de cercetători români a demonstrat efectele excepționale ale plantei în combaterea tulburărilor biliare, inclusiv a dischineziei. Se administrează pulbere, câte un vârf de cuțit luat de trei ori pe zi, la orele 8, 13 și 19. Acest tratament se face vreme de 30 de zile, urmate de 10 zile de pauză, după care se poate relua. Are o eficiență greu de egalat de orice medicament de sinteză. Tratamentul este foarte eficient și pentru prevenirea litiazei biliare.

Dispepsie: conform unor cercetători germani, nu există medicament mai eficient ca rostopasca în problemele legate de digestie. Jumătate de linguriță de tinctură de rostopască, administrată de 4 ori pe zi, diminuează senzația de greutate, stimulează puternic producerea de sucuri gastrice și de bilă, elimină starea de disconfort, de greutate în stomac, ce apare în cazul indigestiei. Fiecare doză de rostopască se ia cu 10 minute înainte de masă. Se țin cure de câte 3 săptămâni.

Dureri de ficat: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Eczeme infecțioase: se aplică vreme de o oră pe zi cataplasmă cu rostopască. Tratamentul se face vreme de 3-4 săptămâni și are efecte excelente, dacă după aplicația cu rostopască se spală zona tratată cu tinctură de propolis nediluată.

Epidermofitie: se folosește extern rostopască tocată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Faringită: se amestecă într-un pahar de infuzie de rostopască o linguriță de sare marină. Cu acest preparat se face

gargară, 3 reprize pe zi, a câte 3 minute fiecare. Cercetătorii ruși afirmă că acest preparat are efecte antibiotice și antivirale extrem de puternice, eliminând prompt infecțiile la nivelul gâtului.

Febră intermitentă: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Fibrom uterin: vezi *Chisturi*.

Fistule: se pun comprese cu tinctură de rostopască pe zona afectată și se țin vreme de 30 de minute. Se fac 2-3 aplicații pe zi. Eficiența lor este imediată. Se pare că rostopasca distruge bacteriile patogene din zona tratată, dar reușește și să penetreze țesuturile în profunzime, vindecând astfel infecția complet.

Gastrită: vezi *Dispepsie*.

Greață: vezi *Dispepsie*.

Gută: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Hepatită cronică: vezi *Afecțiuni hepato-biliare*.

Hepatită virală (A, B, C): vezi *Afecțiuni hepato-biliare*.

Un fitoterapeut francez, Maurice Messegue, a tratat eficient această boală într-un mod mai puțin obișnuit: cu băi cu infuzie de rostopască. În fiecare seară se fac băi de mâini și de picioare cu apă fierbinte, în care se pun 1-2 litri de infuzie combinată de rostopască. Se ține fiecare membru 15 minute în baie, apoi se tamponează ușor cu un prosop (nu se clătește și nu se șterge). Este un tratament blând și eficient, prin care principiile active ale plantei sunt preluate de către circulația sangvină periferică și sunt transportate la ficat, unde își exercită acțiunea terapeutică.

Herpes rebel bucal și genital: se combat eficient, atât intern cât și extern, cu ajutorul tincturii de rostopască. Intern se administrează câte o linguriță de tinctură de trei ori pe zi, în

cure de 12 zile. Pentru utilizarea externă, se combină tinctura de rostopască în proporții egale cu tinctura de propolis și se aplică prin picurare (nu prin tamponare cu vată) pe zona afectată, de 4-6 ori pe zi. Efectele sunt rapide și de durată.

Hipercolesterolemie (colesterol crescut): se administrează pulbere, câte un vârf de cuțit luat de trei ori pe zi, la orele 8, 13 și 19. Acest tratament se face vreme de 30 de zile, urmate de 10 zile de pauză, după care se poate relua. Are o eficiență greu de egalat de orice medicament de sinteză. Tratamentul este foarte eficient și pentru prevenirea litiazei biliare.

Hipermetropie: vezi *Cataractă*.

Hipertensiune arterială: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Hirsutism: părul în exces la femei este semnul unei proaste funcționări a glandelor suprarenale. Se poate însă să se pună în locurile respective suc de rostopască de mai multe ori pe zi, apoi se unge local cu unguent de gălbenele sau altă masă grasă pentru a nu afecta pielea. În această situație se recomandă să se facă și băi de șezut cu coada-calului în fiecare seară. În această baie se stă 15 minute.

Icter: se ia praf de plantă, câte un vârf de cuțit, de 4 ori pe zi.

Indigestie: conform cercetărilor medicului german J.C. Bauman, nu există medicament mai eficient ca rostopasca în problemele legate de digestie. Jumătate de linguriță de tinctură de rostopască, administrată de 4 ori pe zi, diminuează senzația de greață, stimulează puternic producerea de sucuri gastrice și de bilă, elimină starea de disconfort, de greutate în stomac, ce apare în cazul indigestiei. Fiecare doză de rostopască se ia cu 10 minute înainte de masă. Se țin cure de câte 3 săptămâni.

Infecții cronicizate ale pielii: se folosește extern rostopască tocată, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Infecții genitale (cu papiloma, candida, trichomonas): se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Infecții ale gâtului: vezi *Faringită*.

Infecții intestinale: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Inflamații cronice ale ochilor: vezi *Cataractă*.

Inflamații intestinale: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Insomnie: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Insuficiență cardiacă: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Isterie: se ia o linguriță rasă de pulbere de rostopască pe stomacul gol, în doză unică, pentru 24 de ore. Efectele sunt de-a dreptul spectaculoase: în mai puțin de o oră bila este drenată, durerile de cap și senzația de greață dispar și omul se calmează. Se poate asocia cu hamei sau chiar cu valeriană.

Laringită: vezi *Faringită*.

Lipomatoză: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Litiază biliară: vezi *Dischinezie biliară*.

Lupus: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*. Extern, se pun comprese cu infuzie concentrată, obținută astfel: două lingurițe de plantă se pun în 3 litri de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se filtrează.

Migrenă: vezi *Cefalee*.

Negi: dimineța și seara, se pune pe zona afectată suc de rostopască, de mai multe ori succesiv, la intervale de jumătate de minut. Locul nu se spală, ci se lasă sucule să acționeze în profunzime. De regulă, în 2-6 săptămâni de tratament zilnic,

negii dispar. Remediul și-a dovedit eficiența și în vegetațiile venerice.

Neliniște (angoasă, agitație): vezi *Cefalee*.

Nevroză: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Ochi obosiți: vezi *Cataractă*.

Panarițiu: se aplică suc proaspăt de rostopască de mai multe ori pe zi, cel puțin 15 zile.

Pancreatită: iată o rețetă care face adevărate minuni în această afecțiune periculoasă și greu de tratat: 5 g de rostopască uscată și mărunțită se opăresc cu un litru de apă clocotită și se lasă să se infuzeze 12 ore, într-un vas smălțuit (extractul nu trebuie să intre în contact cu metalele). Ideal este să se prepare infuzia la ora 6 seara și să se strecoare la 6 dimineața, când se adaugă 200 g miere de salcâm sau polifloră (nu de alt soi) și se amestecă bine. Se ia o lingură din acest preparat din oră în oră, înainte sau după ce mâncăm. După 2 luni de tratament, simptomele bolii dispar.

Paraziți intestinali: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Pete pe corne: vezi *Cataractă*.

Pilozitate excesivă: vezi *Hirsutism*.

Psoriazis: se pun comprese cu tinctură de rostopască pe zona afectată și se țin vreme de 30 de minute. Se fac 2-3 aplicații pe zi. Eficiența lor este imediată.

Răni infectate: vezi *Fistule*.

Reumatism: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Spasme intestinale: sunt eficient combătute de către tinctura de rostopască, din care se iau câte 3-4 lingurițe pe zi. Tratamentul se face simptomatic, de câte ori apar spasmele, anumite substanțe conținute de această plantă (alcaloizii)

relaxând prompt musculatura netedă a mușchilor din tubul digestiv.

Tahicardie: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Tuberculoza pielii: se amestecă 30 g pulbere fină de plantă după ce a fost cernută, 15 g lanolină și 15 g vaselină; se adaugă 10 picături de acid fenic; se unge rana, iar pansamentul se va menține timp de 2-3 zile. Se va schimba apoi și se continuă așa până la vindecarea deplină.

Tumori exteriorizate: vezi *Cancer al pielii*.

Tuse spastică sau convulsivă: se face gargară cu infuzie de plantă, care are un efect calmant foarte eficient. Se fac 4-6 gargare pe zi, cu infuzie caldută.

Ulcer duodenal: se folosește intern infuzie de rostopască, conform indicațiilor de la *Moduri de preparare*.

Ulcer varicos (plăgi atone, vechi): vezi *Fistule*.

Ulcerații cronice ale ochilor: se pun comprese cu infuzie.

Vegetații veneriene: vezi *Negi*.



SALVIA

Salvia officinalis, fam. *Labiatae*

Denumiri populare: cilve, jaie, jai, jale, jale de grădină, jaleș bun, jaleș de grădină, jalie, jalnică, jele, joaie, joaic de grădină, iarba Sfântului Ioan, salbie, sălvie de grădină, selghie, selvie, silvie, șalet, șalie, șalvie, șalvir, șălvie, șerlai.

Istoric și întrebunări

Salvia era cunoscută ca plantă medicinală încă din Antichitate, de greci și de romani. Datorită acțiunii complexe pe care o exercită asupra organismului uman i se atribuiă proprietăți terapeutice deosebite, fiind considerată un panaceu. Astăzi se utilizează sub formă de infuzie în tratamentul afecțiunilor și inflamațiilor dentare, în laringite, faringite și ca remediu împotriva anginei, bronșitei, gripei etc.

În medicina populară, salvia era un leac obișnuit contra durerilor de gât. Se fierbea și cu decoctul se făcea gargară. Frunzele pisate și amestecate cu unt se legau la gâlci și alte umflături la gât. Frunzele crude se puneau pe răni. Decoctul plantei se ținea în gură contra durerilor de dinți. Se mai clătea gura cu el, în cazurile de stomatită. Se puneă la baie la copiii slabi și contra reumatismului. În nordul Moldovei, ceaiul din frunze se folosea pentru întărirea ochilor și a auzului, iar compresele pentru desfundarea nasului. Se mai lua în răgușeală, dureri în gât și contra tusei. Tulpinile florifere se fierbeau și din decoct se bea câte un pahar, pe stomacul gol, ca leac pentru astm. Este una dintre cele mai studiate plante de leac din

lume, fiind folosită în medicină de mai bine de 2500 de ani. Cu ea se descânta de boli și se făceau vrăji de dragoste.

Descriere și compoziție chimică

Salvia este o plantă semilemnosă, perenă, de origine mediteraneeană. Înflorește în luna mai.

În terapeutică se folosesc vârfurile înflorite sau planta cu flori, bogate în uleiuri volatile, având un gust puternic aromat, amar și un miros caracteristic. Se recoltează la începutul înfloririi.

Salvia este mult utilizată în industria parfumurilor și în cea cosmetică. În unele țări se folosește în calitate de condiment la preparate culinare. Este o specie meliferă.

Conține ulei eteric, flavone, substanțe estrogenice (6000 UI/kg), saponine, substanțe amare, o rezină și o oleorezină aromată folosită în parfumerie, tanin, acid rozmarinic, acid oleanolic, acid cafeic, acid nicotinic, vitaminele B₁ și C, enzime, potasiu, sodiu, calciu, fosfor, magneziu, fier, mangan, zinc etc.

Acțiune farmacologică

Salvia este una dintre plantele astringente (recomandată în afecțiunile hemoragice, în metroragii, în diaree), de asemenea are o acțiune antiinflamatoare și antiseptică (este eficientă în infecțiile și inflamațiile respiratorii, intestinale, genito-urinare), depurativă (pentru un spectru foarte larg de afecțiuni: reumatism, gută, acnee, psoriazis, diferite forme de cancer sau afecțiuni tumorale benigne). Este bactericidă și poate distruge bacilul Koch. Atenuează simptomele sindromului premenstrual și calmează durerile specifice primei zile de sângerări, reglează ciclul menstrual și diminuează sângerările, oprește lactația. Calmează dureri de gât, indigestie, ajută la dereglările endocrine, scade febra, mărește secreția bilei, este calmantă a sistemului nervos și a inimii, reechilibrantă a sistemului neuroendocrin. Se poate folosi în tratamente de lungă durată fără efecte secundare nedorite.

Salvia ajută la menținerea tinereții organismului, a facultăților intelectuale și emoționale și are efect antioxidant datorită acidului rozmarinic. De aceea, administrarea de trei ori pe zi a 30 de picături de tinctură de salvie are efecte extrem de benefice pentru prevenirea senilității, a proceselor de degradare care apar la nivelul sistemului nervos central odată cu vârsta. Este tonic general, tonic nervos, îmbunătățește memoria și ajută la prevenirea deteriorării celulare. Uleiul esențial din salvie ajută și la îmbunătățirea performanțelor intelectuale, atât la cei în vârstă, cât și la tineri. Un tratament complet se poate efectua timp de 2 luni, putând fi repetat de 3 ori pe an.

Intern, planta are următoarele acțiuni: antidiareică, antiinflamatoare intestinală, antigalactagogă, antinevralgică, anti-pruriginoasă, antireumatică, antiseptică, antispastică pentru bronhii, puternic antisudorifică, antivomitivă, aperitivă, astringentă, anxiolitică, carminativă, cicatrizantă, colagogă, coleretică, depurativă, detoxifiantă, dezinfectantă, diuretică, estrogenă, expectorantă, febrifug, ușor hipoglicemiantă, ușor sedativă, venotonică.

Extern, salvia este: antiinflamatoare, antireumatică, antiseptică, antisudorifică, astringentă, cicatrizantă.

Intră în compoziția ceaiurilor antiastmatic și pentru gargară, de asemenea în țigările antiastmatice.

Se va folosi în următoarele afecțiuni: acnee, adenită, aerofagie, afecțiuni cronice ale vezicii biliare, afecțiuni digestive, afecțiuni ale gâtului, afecțiuni ale măduvei spinării, afecțiuni pelviene, afecțiuni respiratorii cu secreții abundente, afecțiuni vasculare, afte bucale, albirea dinților, alopecie, Alzheimer, ameteți, angină, anorexie, anxietate, astenie (în convalescență după boli grave), astm, atrofie uterină, balonare, boli venerice, bromhidroză (transpirație urât mirositoare și abundentă), bronșită cronică, bronșită virală acută, cancer (în

general), cancer (în special genital la femei), cancer de colon, cancer de sân, candidoze, celulită, chist ovarian, circulație cerebrală (stimulent), circulație deficitară a sângelui, colită, colită de fermentație, colită de putrefacție, contuzie, cosmetică, debilitate infantilă, dezechilibre glandulare, diabet zaharat, diabet tip II, diaree, diaree la nou născuți, digestie lentă, dischinezie biliară, disfuncții legate de ciclul menstrual, dismenoree, dispepsie atonă, diverticulită, dizenterie, eczeme umede, enterocolită, faringită, febră, febră intermitentă, fibrom uterin, gingii sângerânde, gingivită, gripă, hemoragie uterină prelungită, hepatite, hiperhidroză, hipotensiune arterială, impotență sexuală, inapetență, indigestie, infarct, infecțiile aparatului respirator însoțite de febră, infecție urinară, inflamații gastro-intestinale asociate cu balonare, iritații ale gâtului, laringită, leucoree, memorie deficitară, menopauză, menstruații dure-roase (dismenoree), menstruații neregulate, menstruații prelungite, nervozitate, neurastenii, noduli mamari, obezitate, oboseală, oprirea lactației, paralizii, Parkinson, parodontoză, răceală, răni, răni care se vindecă greu, răni infectate, retragerea gingiilor, reumatism, revigorare, salivatie excesivă, seboreea feței, slăbiciune fizică, spasme, sângerarea gingiilor, sterilitate secundară, stomatite, surmenaj, transpirații excesive, transpirații nocturne, tremurături, tuberculoză pulmonară, tulburări intestinale (în special cu flatulență, diaree etc.), tulburări de memorie, tulburări specifice premenopauzei, tumori pe tubul digestiv, ulcerații cronice, ulcere de gambă, vaginită atrofică, varice, vomă.

Atenționări speciale

Administrarea plantei la persoanele extrem de sensibile poate produce convulsii digestive. Planta este contraindicată în cazul celor cu epilepsie. Uleiul volatil de salvie nu se

administrează copiilor sub 10 ani. În cazul diabeticilor insulino-dependenți, în timpul administrării salviei, glicemia va fi strict supravegheată. Femeile care alăptează nu vor folosi această plantă, care este recunoscută pentru efectul său foarte rapid de oprire a lactației.

Moduri de preparare

PENTRU UZ INTERN:

Praf: se macină planta cu râșnița de cafea și o linguriță din praful obținut se pune sub limbă pentru 10 minute, apoi se înghite cu apă. Se ia de 3-4 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor.

Infuzie: o linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se vor putea consuma 2-3 căni pe zi, cu 15 minute înaintea meselor. Ceaiurile se pot îndulci cu miere polifloră, dacă nu există contraindicații în acest sens.

Tinctură: se pun 50 g plantă mărunțită la 250 ml alcool alimentar de 70 de grade, se ține apoi timp de 15 zile agitând des. Se strecoară. Se iau câte 30-50 de picături de trei ori pe zi, diluate în puțină apă.

Ulei de salvie: în 500 ml ulei de măsline extravirgin se pun 10 linguri de plantă mărunțită. Se lasă apoi la soare 15 zile, după care se filtrează, se adaugă 20 de picături ulei volatil de salvie pentru uz intern (se găsește la magazinele naturiste), iar preparatul obținut se pune într-o sticlă închisă la culoare, care se păstrează în locuri întunecoase și reci.

Vin energizant: la 1 litru de vin se pun 100 g plantă mărunțită. Se lasă pentru 8 zile, apoi se strecoară. Se ia o lingură după masă de către cei cu afecțiuni nervoase. În unele cazuri se pot folosi câte 3 linguri înainte sau după mese. Administrat înainte de masă, vinul de salvie stimulează apetitul și învioră

rează. Luat după masă, este un extraordinar remediu contra surmenajului și asteniei, contra astmului, contra distoniei neurovegetative. Vinul cald de salvie este un excelent profilactic pentru răceală și gripă.

Oțet de salvie: este foarte mult folosit de către călugării benedictini, care îl considerau un elixir pentru nervi și digestie. Se pun la macerat, timp de 15 zile, 50 g frunze de salvie mărunțite într-un litru de oțet natural de mere sau de mere și miere. Se strecoară apoi și va rezulta un oțet foarte aromat, cu efecte tonice digestive, carminative (reduce balonarea), înviorătoare, care este și un excelent adaos la salatele de primăvară.

Ulei volatil de salvie: se obține prin procedee industriale (prin distilarea plantei proaspete) și este unul dintre cele mai folosite uleiuri volatile din lume, datorită extraordinarelor sale însușiri antiseptice, fiind utilizat și drept conservant al produselor alimentare (mai ales în America Latină). În scopuri medicinale, se administrează doar uleiul de salvie cumpărat din magazinele și farmaciile specializate, care are înscrisă pe ambalaj specificația clară că este recomandat pentru uz intern. Se administrează câte 2 picături de 2-4 ori pe zi, în cure de 4 săptămâni, urmate de alte două săptămâni de pauză.

PENTRU UZ EXTERN:

Infuzie: se spală rănilor sau se face gargară în afecțiunile gâtului.

Vin de salvie: se va folosi o cantitate dublă de plantă față de cât s-a indicat mai sus și se poate folosi în gargare sau comprese.

Oțet de salvie: este folosit ca frecție împotriva răcelii, durerilor reumatice, a stărilor de oboseală fizică și psihică.

Băi: 2 pumni de plantă se pun la macerat de seara până dimineața, când se încălzesc până la fierbere. Se strecoară apoi

în cadă sau se fac băi de șezut. Este indicat la toate afecțiunile coloanei vertebrale, transpirații excesive sau afecțiuni ale sferei nervoase.

Cataplasme: frunze măcinate cu râșnița de cafea se pun într-un vas și apoi se pune peste acest praf puțină apă caldă. Se amestecă pentru omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon cu care se bandajează lejer locul. Se poate ține 24 de ore, după care se schimbă cu un pansament identic.

Unguent: se face praf de salvie și apoi se pune într-o masă grasă (lanolină, untură, grăsime de porc, smântână) în părți egale. Se fierbe pe baia de apă 2 ore, apoi se strecoară și se pune în cutii de capacitate mai mică sau în borcanele. Se ung locurile afectate de două ori pe zi, în strat subțire.

Moduri de întrebuintare pe afecțiuni

Acnee: se spală fața cu infuzie de plantă, apoi se va tampona direct pe locurile afectate cu o bucată de vată muiată în tinctură, ajutând atât la cicatrizare, cât și la dezinfecție.

Adenită: extern se aplică comprese cu ceai cald sau chiar cataplasme. Intern se consumă sub formă de infuzie, câte 3 căni pe zi.

Aerofagie: după o masă copioasă sau după anumite alimente, dacă apare aerofagia, se poate consuma o infuzie de salvie, care rezolvă acest simptom neplăcut.

Afecțiuni cronice ale căilor biliare: se consumă infuzie, 3 căni pe zi, pe perioade de 30 de zile urmate de pauze de 7 zile. Este bine să se asocieze cu lămâie în perioada acestui tratament, astfel: se taie o lămâie cu coajă cu tot și se pune la 1 litru de apă. Se lasă apoi până a doua zi, când se consumă apa aceasta. Se mai poate combina cu ceai de armurariu și anghinare.

Afecțiuni digestive: se poate consuma infuzie, 3 căni pe zi, sau tinctură diluată, 3 lingurițe pe zi, sau vin, câte 20-50 ml

de trei ori pe zi. Ajută la redresarea digestiei, fiind un foarte bun stimulent. De asemenea, combate diareea și multe alte afecțiuni intestinale.

Afecțiuni ale gâtului: se face gargară cu o infuzie concentrată, de mai multe ori pe zi, ultima dată obligatoriu înainte de culcare. De asemenea, se poate aplica extern compresă caldă cu infuzie.

Afecțiuni ale măduvei spinării: intern se va folosi salvia sub formă de infuzie, câte 3 căni pe zi, iar extern se tampoanează coloana vertebrală cu tinctură, ca atare sau în diferite diluții cu apă, în funcție de toleranța individuală. Se face acest lucru de două ori pe zi, timp de 30 de zile, urmate de o pauză de 7 zile, după care se poate relua. Este și un calmant nervos destul de eficient.

Afecțiuni pelviene: extern se va pune compresă sau chiar cataplasma aplicată caldă. Se pot face băi de șezut și de asemenea se poate lua intern infuzie sau tinctură.

Afecțiuni respiratorii cu secreții abundente: pulberea de salvie administrată consecvent vreme de o lună, câte o jumătate de linguriță de 4 ori pe zi, reduce secrețiile în exces de pe căile respiratorii și are efecte antiinfecțioase puternice. Este recomandată mai ales în perioada de primăvară, inclusiv bolnavilor cronici, pentru că are efecte detoxifiante puternice, acționând asupra cauzelor profunde ale acestei boli.

Afecțiuni vasculare: se iau 3 căni de infuzie pe zi sau câte o linguriță de tinctură diluată de trei ori pe zi. Ajută la refacerea circulației sangvine.

Afte bucale: împreună cu cerențel se poate folosi la afte bucale – se face gargară.

Albirea dinților: cu frunze crude de salvie se frecă dinții pentru a se albi. Praful de foi uscate ajută foarte bine la

spălarea dinților. Se poate amesteca praful cu sare de mare în părți egale, fiind în acest caz mult mai eficient.

Alopecie: după ce se spală capul, se va clăti cu infuzie de salvie sau se face o frecție energetică a pielii capului cu ajutorul unui tampon de vată muiat în tinctură. Se poate face acest lucru zilnic. Spălăturile se vor face de fiecare dată când vă spălați pe cap. Ajută mai ales în cazurile în care este vorba despre un păr gras și există sebooree, mătreăță sau căderea părului.

Alzheimer: studii de ultimă oră arată că administrarea de salvie blochează formarea unor enzime (concentrate în creier și în măduva spinării) care afectează sistemul nervos, provocând această boală. Se pare că administrarea de salvie restabilește în mare măsură memoria, îmbunătățește funcțiile cognitive cum ar fi raționamentul și atenția, reduce stările de agitație psihomotorie. De la primele simptome ale acestei afecțiuni, se administrează tinctură de salvie, câte o linguriță de 4 ori pe zi, în cure de 4 luni, urmate de o lună de pauză, după care tratamentul se reia. Acest tratament este o speranță în prevenirea și combaterea demenței senile.

Amețeli: o cură de 30 de zile de ceaiuri sub formă de infuzie vă scapă de aceste simptome, în foarte multe cazuri acest tratament fiind foarte eficient.

Angină: se recomandă folosirea infuziei, 3 căni pe zi, sau în unele cazuri alese se va putea opta pentru tratamentul cu tinctură, caz în care se vor lua câte 3 lingurițe de tinctură diluată pe zi. În ambele cazuri preparatele se pot îndulci cu miere, dacă nu există contraindicații în acest sens.

Anorexie: în cazurile în care este vorba despre scăderea sau chiar dispariția poftei de mâncare la copii, se va da câte o infuzie de salvie cu 30 de minute înaintea meselor. În acest caz este bine ca acestea să nu se îndulcească. Adulții pot consuma tinctură diluată în 100 ml apă, tot cu 30 de minute înaintea

meselor. Aceasta va stimula secreția de suc gastric și odată cu ea va reveni pofta de mâncare.

Anxietate: salvia este un excelent remediu pentru combaterea efectelor negative ale stresului și are un efect anxiolitic. Se administrează pulbere, câte o jumătate de linguriță de 4 ori pe zi, în cure de 4 săptămâni, urmate de 3 săptămâni de pauză.

Astenie (în convalescență după boli grave): se iau 3 căni de infuzie pe zi, câte una cu 30 de minute înainte de fiecare masă. Contribuie la stimularea poftei de mâncare, aducând totodată în organism o serie de principii active ale acestei plante, care contribuie la refacerea organismului.

Astm: 3 căni de infuzie pe zi, cu 15 minute înaintea meselor, îndulcite cu miere polifloră, contribuie la stoparea secrețiilor bronhice și de asemenea la vindecarea afecțiunii. Se poate lua combinat cu isop, sub formă de infuzie. Se face o cură de 30 de zile, apoi o pauză de 7 zile, după care se poate relua.

Atrofie uterină: se beau 3 căni de infuzie pe zi, cu 15 minute înaintea meselor, sau se ia tinctură, câte o linguriță de trei ori pe zi. Se pot face de asemenea spălături cu infuzie, cu ajutorul irigatorului, în fiecare seară. Se va face un tratament de 30 de zile, urmat apoi de o pauză de 7 zile, după care se poate relua.

Balonare: se ia înainte de masă un sfert de linguriță de pulbere de salvie. Stimulează digestia și echilibrează apetitul, având calitatea de a împiedica formarea gazelor în intestin. În lumea arabă salvia este numită „iarba beduinilor”, decoctul de salvie fiind un remediu celebru pentru tratarea tuturor problemelor digestive, mai ales a diareii.

Boli venerice: se beau 3 căni de infuzie pe zi, cu 15 minute înaintea meselor, sau se ia tinctură, câte o linguriță de trei

ori pe zi. Se pot face de asemenea spălături cu infuzie, cu ajutorul irigatorului, în fiecare seară. Se va face un tratament de 30 de zile urmat de o pauză de 7 zile, după care se poate relua. Se mai pot face băi de șezut, în special pentru bărbați.

Bromhidroză (transpirație urât mirositoare și abundentă): o linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi cu acest ceai se vor face tamponări ale zonelor afectate de transpirație, fiind foarte eficientă. În cazul transpirațiilor mai puternice se poate face infuzie și cu o cantitate mai mare de plantă.

Bronșită cronică: se poate folosi infuzia, tinctura sau vinul de trei ori pe zi, perioade mai lungi de timp. De asemenea se poate asocia cu alte plante medicinale.

Bronșită virală acută: studii recente realizate în Bulgaria confirmă efectul antiviral al plantei, în cazul infecțiilor gripale. În plus, salvia micșorează febra și reduce secrețiile în exces de pe căile respiratorii, calmează durerile de cap și musculare provocate de infecțiile cu virusi gripali. Se administrează infuzie, câte 1 litru pe zi, în cure de 7 zile. Extern se fac frecții cu oțet de salvie pe tot corpul, insistându-se asupra toracelui, mâinilor, cefei, tâmpelor și frunții.

Cancer (în general): este un foarte bun adjuvant care are efect de dezintoxicare, reduce voma, combate starea de astenie. Se va pune o linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară și, dacă nu există contraindicații, se îndulcește cu miere după gust. Se pot consuma 3 căni zilnic, timp de 20 de zile urmate de o pauză de 7 zile, apoi se poate relua.

Cancer (în special genital la femei): se recomandă folosirea infuziei, 3 căni pe zi, sau în unele cazuri alese se va putea opta pentru tratamentul cu tinctură, caz în care se vor lua câte 3 lingurițe de tinctură diluată pe zi. În ambele cazuri se poate

îndulci cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens. De asemenea, se pot face spălături vaginale zilnice cu infuzie mai concentrată.

Cancer de colon: în medicina tradițională arabă, infuzia combinată de salvie, din care se administrează câte 2-3 căni pe zi, în cure de minimum 3 luni, este un remediu redutabil împotriva acestor afecțiuni. Același lucru îl susține terapeuta de origine austriacă Maria Treben, care adaugă faptul că salvia este un minunat ajutor în toate formele de cancer, citând un faimos dicton din Evul Mediu: „De ce să moară omul, dacă în grădină crește o salvie?”

Cancer de sân: administrarea extractului de salvie împiedică producerea de mutații în celulele țesutului mamar, mutații care conduc la apariția cancerului de sân; acest tratament are nu doar efecte extraordinare de prevenire a cancerului de sân, ci este chiar un remediu contra tumorilor maligne, cu această localizare, aflate în diferite stadii. Se administrează uleiul de salvie, câte o lingură de două ori pe zi, înainte de mese. Un tratament durează 6 săptămâni, urmat de 2-3 săptămâni de pauză, după care se poate relua.

Candidoze: se beau 3 căni de infuzie pe zi, cu 15 minute înaintea meselor, ori tinctură, câte o linguriță de trei ori pe zi. În candidoza bucală se va face gargară de mai multe ori pe zi și obligatoriu seara înainte de culcare. În candidoza genitală se vor face spălături cu infuzie, cu ajutorul irigatorului, în fiecare seară. Se va face un tratament de 30 de zile urmat de o pauză de 7 zile, după care se poate relua.

Celulită: se fac băi locale cu infuzie de salvie, de două ori pe zi, urmate de masajul zonei.

Chist ovarian: se beau 3 căni de infuzie pe zi, cu 15 minute înaintea meselor, ori tinctură, câte o linguriță de trei ori pe zi. Se pot face de asemenea spălături cu infuzie, cu ajutorul

irigatorului, în fiecare seară. Se va face un tratament de 30 de zile urmat de o pauză de 7 zile, după care se poate relua. Extern se mai poate pune compresă caldă pe zona abdomenului inferior.

Circulație cerebrală (stimulent): vezi *Afecțiuni ale măduvei spinării*.

Circulație deficitară a sângelui: vezi *Angină*.

Colită de fermentație: după mese se va consuma 50 g de vin de salvie, care este foarte eficient la acest tip de afecțiune.

Colită de putrefacție: se recomandă folosirea tincturii de salvie – câte o linguriță de tinctură diluată în 100 ml apă, cu 15 minute înaintea meselor, contribuind la distrugerea germenilor patogeni. Vezi și *Diverticulită*.

Contuzie: se aplică extern cataplasma cu infuzie sau, eventual, pe o bucată de pansament steril se pun câteva picături de tinctură și apoi se umezește pansamentul cu puțină apă. Se aplică rece. Se poate face acest lucru de 3-4 ori pe zi, până la vindecare completă.

Cosmetică: pe lângă acțiunea ei terapeutică, salvia are un efect astringent, este aromată și răcoritoare. De aceea este inclusă în produsele cosmetice și de îngrijire a pielii, precum și în loțiunile și șampoanele pentru păr.

Când părul încărunțește, salvia îl închide la culoare, astfel încât șuvițele albe răzlețe nu mai sunt așa de evidente. În plus, ea stimulează circulația sangvină și creșterea părului, conferindu-i un aspect frumos și sănătos.

Salvia este utilizată frecvent în ape de gură, la gargare și pentru curățarea dinților. Înainte ca pasta de dinți să fie inventată, oamenii își frecau dinții cu frunze de salvie, pentru a îndepărta depunerile, ceea ce întărea țesutul bucal. Și astăzi sunt multe paste de dinți care conțin salvie, deoarece curăță dantura și dă gurii senzația de prospețime. Salvia are efect anti-

septic și poate ameliora – sub formă de gargară – răgușeala, durerile de gât și infecțiile din cavitatea bucală.

Uleiul eteric de salvie se folosește pentru adaosurile de baie, loțiuni, săpunuri și parfumuri. Salvia este astringentă și curăță temeinic pielea de celulele moarte și alte particule.

Dacă sunteți sensibili la schimbarea de vreme, adăugați salvie la apa de baie și destindeți-vă. Are un efect extraordinar.

Salvia se găsește peste tot, de aceea vă puteți prepara singuri fără mare cheltuială produsele cosmetice. Infuzia se poate folosi pentru o baie a feței, care înviorează și curăță pielea. De asemenea, puteți lăsa infuzia să se evapore în dormitorul dumneavoastră, pentru un aer proaspăt și parfumat.

Praf de dinți: două lingurițe de frunze de salvie (proaspătă) și două linguri de sare de mare se mărunțesc într-un mojar, până ce se obține o pudră fină, care se pune la cuptor, apoi se pisează încă o dată și se păstrează într-o cutie sau într-un recipient etanș. Se folosește de două ori pe zi, împotriva tartrului. Albește dinții și îmbrospătează respirația.

Apă pentru gargară: se opăresc 50 g salvie proaspătă cu 500 ml apă clocotită și se lasă să infuzeze 15 minute. Se strecoară lichidul, se toarnă într-o sticlă și se folosește ca medicament, pentru gargară, în doză de câte o jumătate de ceașcă, de 4 ori pe zi. Este răcoritoare și îmbrospătează respirația.

Șampon (pentru păr șaten): ingrediente: 3 lingurițe de salvie uscată, 1,7 l apă clocotită, 6 linguri săpun cu ulei de măsline, 2 ouă. Preparare: se pune apa la foc, se adaugă salvia, se acoperă vasul cu un capac și se lasă să fiarbă încet aproximativ 20 de minute. Se strecoară lichidul, se aruncă frunzele și se încorporează săpunul dat pe răzătoare mare (fulgi). Se amestecă bine ca să se dizolve.

Se ia vasul de pe foc și se lasă să se răcească, apoi se adaugă ouăle unul câte unul bătând cu telul, până ce compoziția devine omogenă. Se pune apoi într-o sticlă și se lasă 24 ore. Se scutură șamponul acesta înainte de folosire. După ce vă spălați pe cap cu șamponul astfel preparat, ar fi bine să vă clătiți părul cu apă și oțet de fructe (8 părți de apă și o parte oțet). În rest, procedați ca de obicei. Părul castaniu capătă un luciu frumos, șamponul întărește culoarea naturală și închide ușor șuvițele cărunte. Pentru menținerea culorii naturale și a strălucirii părului, se face ultima clătire cu infuzie de salvie. Pentru părul negru, se recomandă un lichid preparat dintr-un amestec în părți egale de ceai negru și salvie.

Debilitate infantilă: se recomandă folosirea infuziei îndulcite cu miere, dacă nu există contraindicații în acest sens. De asemenea, se poate combina foarte bine cu fructe de cătină sau de coacăz negru.

Dezechilibre glandulare: vezi *Afecțiuni ale măduvei spinării*.

Diabet tip II, adjuvant în diabet tip I: salvia sporește foarte mult receptivitatea organismului la insulină (chiar și de 2-3 ori). Se va consuma infuzie, câte 3 căni pe zi. În acest caz nu este indicat să se îndulcească cu miere. Se poate foarte bine combina și cu alte plante (afin, fasole, schinduf).

Diaree: infuzia de salvie, însă de această dată fără miere, este extrem de eficientă și se recomandă folosirea a câte 3 căni de infuzie pe zi. În lumea arabă, salvia este numită „iarba beduinilor”, decoctul de salvie fiind un remediu celebru pentru tratarea tuturor problemelor digestive, mai ales a diareii.

Diaree la nou-născuți: se pune o linguriță de plantă mărunțită la 100 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute,

apoi se strecoară. Se va da cu lingurița sau cu biberonul din 3 în 3 ore câte o linguriță din acest ceai. Se poate combina cu orez fiert și se dă apa în care a fiert tot cu lingurița sau cu biberonul. Se dă în general la temperatura corpului.

Digestie lentă: infuzia, tinctura, vinul – toate au acțiune de stimulare a secrețiilor gastrice și sunt indicate oricare dintre acestea.

Dischinezie biliară: vezi *Afecțiuni cronice ale căilor biliare*.

Disfuncții ale ciclului menstrual: se începe cura cu 10 zile înainte de menstruație și se vor consuma în fiecare zi două cani de infuzie, care pot fi îndulcite cu miere după gust, dacă nu sunt contraindicații.

Dismenoree: vezi *Disfuncții ale ciclului menstrual*.

Dispepsie atonă: vezi *Angină*.

Diverticulită: se administrează pulbere de salvie, câte 4 lingurițe pe zi, în cure de 21 de zile urmate de 7-10 zile de pauză. Un studiu japonez din 2007 arată că salvia este mai eficientă decât unele antibiotice în tratarea afecțiunilor intestinale corelate cu infecțiile bacteriene. Salvia are efecte antibiotice similare sau chiar mai puternice decât medicamentele de sinteză (ampicilină, eritromicină, gentamicină etc.) contra unor bacterii dezvoltate în intestin, responsabile de multe din cazurile de colită și de alte afecțiuni înrudite. Pentru tratarea diverticulozei și a colitei de putrefacție se adaugă în fiecare doză de pulbere administrată intern câte 2 picături de ulei volatil de salvie.

Dizenterie: se consumă infuzie, administrată neîndulcită, înainte sau după mesele principale, de 3-6 ori pe zi, câte 100 ml de fiecare dată. De asemenea, salvia se poate da sub formă de tinctură diluată în cazurile mai grave, când medicația

o permite. Se poate asocia cu fructe de afin sau cu decoct din coajă de stejar, în acest caz tratamentul fiind mult mai eficient.

Eczeme umede: se poate aplica praf din plantă direct pe rană, după ce s-a spălat foarte bine locul cu infuzie mai concentrată sau cu tinctură diluată. Foarte eficientă la această afecțiune este și spălătura cu vin. De asemenea se poate pune compresă cu vin pentru ajutorul pe care-l dă la cicatrizarea rănilor și la oprirea sau diminuarea secrețiilor.

Enterocolită: vezi *Dizenterie*.

Faringită: vezi *Afecțiuni ale gâtului*.

Febră: se consumă 3 căni de infuzie pe zi. În cazul febrei mari, se umezește un cearșaf cu infuzie și se aplică rece pe bustul gol, pentru a trece febra. Se învelește apoi bolnavul bine. Se poate face și de două ori pe zi acest lucru.

Febră intermitentă: se consumă infuzie cu miere, de trei ori pe zi.

Fibrom uterin: vezi *Chist ovarian*.

Gingii sângerânde: se poate clăti gura cu vin sau cu infuzie, de mai multe ori pe zi.

Gingivită: se clătesc dinții cu infuzie sau cu tinctură diluată. Se pot de asemenea masa gingiile de 3-4 ori pe zi cu un tampon de vată muiat în infuzie sau tinctură diluată. Salvia este foarte eficientă la această afecțiune deoarece este dezinfectantă și totodată ajută la refacerea gingiei.

Gripă: se consumă infuzie caldă, 3 căni pe zi, eventual îndulcită cu miere dacă nu aveți contraindicații. Extern se poate aplica o cataplasma caldă cu infuzie, apoi se pune peste ea ceva mai gros, eventual de lână. Se poate aplica și la gât o asemenea compresă în cazurile când afecțiunea este și la nivelul gâtului.

Hemoragie uterină prelungită: vezi *Angină*.

Hepatite: vezi *Afecțiuni cronice ale căilor biliare*.

Hipotensiune arterială: vezi *Angină*.

Impotență sexuală: consumul infuziei, tincturii sau vinului contribuie la reglarea glandulară și în multe cazuri este un tratament foarte eficient pentru impotență. Contribuie și la stimularea circulației sangvine, motiv pentru care de asemenea salvia este utilă în aceste cazuri.

Inapetență: vezi *Anorexie*.

Indigestie: vezi *Balonare*.

Infarct (preventiv): băută des, salvia fortifică corpul, previne infarctul și este bună pentru paralizii. Se ia sub formă de infuzie câte 2-3 căni pe zi, eventual îndulcită cu miere dacă nu aveți contraindicații.

Infecțiile aparatului respirator însoțite de febră: salvia reduce febra, reduce secrețiile în exces de pe căile respiratorii, calmează durerile de cap și musculare provocate de infecțiile cu viruși gripali. Se administrează infuzia câte un litru pe zi, în cure de 7 zile. Extern se fac frecții cu oțet de salvie pe tot corpul, insistându-se asupra toracelui, mâinilor, cefei, tâmpelor și frunții.

Infecție urinară: vezi *Angină*.

Inflamații gastrointestinale asociate cu balonare: vezi *Balonare*.

Iritații ale gâtului: se recomandă să se consume infuzie, câte 3 căni pe zi, cu înghițituri mici. Ceaiurile acestea se vor consuma călduțe, îndulcite cu miere după gust dacă nu aveți contraindicații și la fiecare cană de ceai se va stoarce sucul de la o jumătate de lămâie. De asemenea se poate face gargară de mai multe ori pe zi cu tinctură diluată.

Laringită: vezi *Iritații ale gâtului*.

Leucoree: vezi *Atrofie uterină*.

Memorie deficitară: se mărunțesc și se pisează 1-2 lingurițe de frunze de salvie, proaspătă sau uscată, apoi se pun peste ele 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 30-40 de minute, după care se strecoară. Dacă nu sunt contraindicații, se poate îndulci acest ceai cu miere după gust. Se bea în trei reprize, cu 20 de minute înaintea meselor.

Menopauză: vezi *Atrofie uterină*. Se poate asocia intern și cu lemn-dulce.

Menstruații dureroase (dismenoree): se recomandă folosirea infuziei, 3 căni pe zi, sau în unele cazuri alese se va putea opta pentru tratamentul cu tinctură, caz în care se vor lua câte 3 lingurițe de tinctură diluată pe zi. În ambele cazuri se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens. Extern, se pot pune și comprese calde cu efect de calmare a durerilor.

Menstruații neregulate: vezi *Atrofie uterină*. Se recomandă în special în cazurile în care este vorba despre sângeri mai mari sau de mai lungă durată.

Menstruații prelungite: se consumă infuzie sau vin, o perioadă de 30 de zile urmată de o pauză de 7 zile, după care se poate relua. Se poate asocia cu crețișoară și cerențel.

Nervozitate: vezi *Angină*.

Neurastenie: vezi *Angină*.

Noduli mamari: se beau câte 3 căni de infuzie pe zi sau se consumă vin sau tinctură zilnic, cel puțin 30 de zile urmate de o pauză de 7 zile, apoi se reia. Extern se utilizează compresă cu infuzie, aplicată caldă.

Obezitate: se consumă zilnic 3 căni de infuzie, calde, care vor ajuta la reglarea glandulară și prin aceasta la combaterea obezității. De asemenea poate stimula digestia, lucru care contribuie la eliminarea mai rapidă a mâncării din stomac.

Oboseală: vezi *Angină*.

Oprirea lactației: este suficient ca mamele care doresc să își oprească lactația să consume 3 căni de infuzie pe zi și, în scurt timp, aceasta se va opri. Pentru refacerea fermității sânilor după lactație se pot pune comprese cu infuzie în fiecare seară.

Paralizii: se indică să se bea des infuzie. Salvia se poate de asemenea folosi sub formă de tinctură, care se aplică pe coloana vertebrală de două ori pe zi printr-un masaj blând. Este extrem de eficientă.

Parkinson: vezi *Afecțiuni ale măduvei spinării*.

Parodontoză: vezi *Gingivită*.

Răceală: vezi *Gripă*.

Răni: se fac spălături cu tinctură diluată, apoi se pune compresă sau, în unele cazuri, se poate aplica unguent sau chiar praf din plantă. Ajută și la oprirea sângerărilor.

Răni care se vindecă greu, răni infectate: se dezinfectează local cu tinctură de salvie, apoi se aplică o cataplasma cu frunze mărunțite de salvie. Tratamentul se face zilnic câte o oră, cel puțin 3 săptămâni, ori în funcție de rană.

Retragerea gingiilor: vezi *Gingivită*.

Reumatism: intern se poate consuma infuzie, tinctură, vin sau chiar praf din plantă. Extern se face compresă cu infuzie, aplicată caldă, de două ori pe zi. Pentru reumatism cronic se poate combina cu tuia, aplicată extern. La dureri, pe lângă compresă se mai poate aplica unguent.

Revigorare: se fac băi cu infuzie de salvie (5 litri la o cadă de apă), de două ori pe săptămână. Băile de salvie conferă o stare de tonus psihic și de vioiciune, înlătură oboseala, dau corpului un miros plăcut.

Salivație excesivă: se clătește cavitatea bucală, de mai multe ori pe zi, cu un ceai mai concentrat. Obligatoriu se face acest lucru și înainte de culcare.

Sângerarea gingiilor: se clătește gura de mai multe ori pe zi cu infuzie de salvie mai concentrată.

Seboreea feței: se tamponează fața de mai multe ori pe zi cu infuzie mai concentrată sau eventual cu tinctură diluată în diferite proporții, în funcție de toleranță.

Slăbiciune fizică: vezi *Angină*.

Spasme: intern, se poate consuma infuzie, 3 căni pe zi, sau tinctură, câte 3 lingurițe pe zi.

Sterilitate secundară: mai eficient în acest caz este tratamentul cu tinctură. Se vor lua pe o perioadă de 30 de zile câte 3 lingurițe de tinctură pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Ajută la reglarea glandulară a organismului. Se poate folosi și cu alte plante medicinale.

Stomatite: se face o infuzie cu cantitate dublă de plantă (2 lingurițe) sau se pun două lingurițe de tinctură la 100 ml apă și se face gargară de mai multe ori pe zi, obligatoriu și înainte de culcare.

Surmenaj: consumul salviei, câte 3 căni de infuzie sau 3 lingurițe de tinctură diluată pe zi, luate cu 15 minute înaintea meselor, pe o perioadă de 15 zile, este foarte eficient pentru tratarea afecțiunii.

Transpirații excesive: salvia reduce puternic transpirația, inclusiv cea care apare pe fondul unor dezechilibre la nivelul glandelor corticosuprarenale. Se administrează în acest scop sub formă de tinctură câte 4 lingurițe pe zi sau infuzie, din care se bea 1 cană pe parcursul unei zile. Se recomandă extern băile totale sau parțiale cu infuzie de salvie. Vezi și *Bromhidroză*.

Transpirații nocturne: o linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se vor putea consuma 2 ceaiuri pe zi. Pentru a opri transpirația se vor bea reci, în mai multe reprize. Salvie cu levănțică în părți egale, infuzie, se pot lua câte două căni

pe zi, contra transpirației nocturne, sau chiar se pot face tamponări locale cu ceai mai concentrat.

Tremurături: salvia băută des ajută în acest caz. Se poate de asemenea folosi sub formă de tinctură, care se aplică pe coloana vertebrală de două ori pe zi printr-un masaj blând. Este extrem de eficientă.

Tuberculoză pulmonară: se consumă 3 căni cu infuzie pe zi, ajutând la diminuarea transpirațiilor nocturne și de asemenea la diminuarea secrețiilor. Se poate face și baie cu ceai de salvie.

Tulburări intestinale (în special cu flatulență, diaree etc.): se recomandă folosirea infuziei, câte 3 căni pe zi, sau eventual a tincturii, câte o linguriță de trei ori pe zi, diluată cu 100 ml apă rece. Se ia cu 15 minute înainte de mesele principale.

Tulburări de memorie: administrarea salviei amplifică memoria de lungă și de scurtă durată, crește capacitatea de raționament și performanța intelectuală în general. Mai mult, aceste calități se mențin mai bine în condiții de stres, salvia fiind și un excelent remediu pentru combaterea efectelor negative ale stresului și având efect anxiolitic. Se administrează pulbere, câte o jumătate de linguriță de 4 ori pe zi, în cure de 4 săptămâni, urmate de 3 săptămâni de pauză.

Tulburări specifice premenopauzei: contra acestor probleme tinctura de salvie este un adevărat elixir, reducând transpirația, răcind apariția bufeurilor, având un puternic efect de reîntinerire. Se administrează câte o linguriță de tinctură (întotdeauna diluată cu apă) de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol. Efectele terapeutice apar după 4 săptămâni de folosire a plantelor. Contra hemoragiilor care apar la debutul menopauzei se folosește pulberea de salvie, câte o jumătate de linguriță de trei ori pe zi. Un studiu realizat în Italia pe 30 de femei a arătat că

după 3 luni de tratament cu salvie s-au rărit sau chiar au dispărut bufeurile nocturne, precum și transpirația abundentă. De altfel, împotriva transpirației excesive sau cu miros neplăcut, salvia are efecte extraordinare, fiind un adevărat deodorant cu administrare internă.

Tumori pe tubul digestiv: vezi *Cancer de colon*.

Ulcerații cronice: intern se consumă 3 căni de infuzie pe zi. Extern, după spălare cu un ceai mai concentrat, care ajută la diminuarea secrețiilor și este un bun dezinfectant, se poate aplica unguent. În cazurile mai grave se recomandă spălarea cu tinctură diluată (o linguriță sau chiar 2-3 lingurițe la 100 ml lichid, în funcție de toleranța individuală). Se poate folosi alternativ cu unguent cu propolis (Propoderm), care există la magazinele Apicola.

Ulcere de gambă: vezi *Ulcerații cronice*.

Vaginită atrofică: 4 linguri de plantă mărunțită se pun la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se vor face zilnic spălături cu ajutorul irigatorului, până la trecerea afecțiunii. Intern se pot consuma 2-3 căni de infuzie pe zi.

Varice: o linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se consumă 2 ceaiuri pe zi. Salvia este foarte utilă pentru că ajută la refacerea circulației sângelui. Extern se poate aplica sub formă de compresă pe zonele afectate, pentru diminuarea varicelor. Se poate folosi și perioade mai lungi de timp.

Vomă: infuzia din salvie contribuie la dispariția senzației de vomă. Pentru preparare, vezi *Memorie deficitară*.



SCHINDUFUL

Trigonella foenum-graecum, fam. *Leguminosae*

Denumiri populare: molotru, schinduț, sfârdig.

Istoric și întrebunări

Legenda acestei plante s-a născut undeva pe Valea Nilului, în urmă cu mai bine de cinci milenii. Se spunea că fusese adus pe pământ de însăși zeița Isis, având darul nemaivăzut de a readuce femeilor sănătatea, pofta de viață și puterea de seducție. De aceea era la mare preț în rândul nobililor de rang înalt de la curtea faraonului. Și medicii egipteni prețuiau schinduful, pentru că era planta care-i ajuta pe soldați să se refacă rapid după rănilor primite în luptă și îi ajuta pe cei vârstnici să-și mențină tinerețea și vigoarea. De altfel, originea schindufului este o mare enigmă pentru cercetătorii de azi, întrucât el era folosit concomitent în Egiptul Antic, în India și în China, trei leagăne de civilizație, între care comunicarea era practic inexistentă cu patru-cinci mii de ani în urmă. Indienii credeau despre schinduf că are capacitatea de a scoate acumulările toxice din organism, ajutând la vindecarea bolilor de plămâni și a anorexiei. Chinezii, în schimb, spuneau că schinduful conservă și multiplică în organism energia fundamentală, ajutând astfel la menținerea tinereții biologice, până la vârste înaintate. Nu se știe când au ajuns semințele acestei plante în Dacia, dar cu siguranță acum 2000 de ani, când Dioscoride a întocmit tratatul său de farmacologie, schinduful era folosit în mod

curent de către vracii din Carpați. Numele dacic era *scindof* (de unde și denumirea actuală) și era folosit contra bolilor de piept și a celor digestive, pentru a le revigora pe lăuze, pentru vindecarea rănilor și pentru tratarea ulcerelor. După perioada sa de glorie din Antichitate, în mod curios, schinduful a intrat într-un con de uitare, fiind folosit mai mult ca plantă furajeră, deoarece stimulează fenomenul creșterii masei musculare la animale. De doar câteva decenii, oamenii de știință și-au propus să studieze în laboratoare misterele terapeutice ale acestei plante atât de apreciate în vechime, iar efortul nu i-a dezamăgit.

Se utiliza la tratarea rănilor, inflamațiilor, contuziilor, abceselor, dar mai ales ca afrodisiac de către multe femei din sate, care le dădeau bărbaților semințe macerate în țuică.

Schinduful este cultivat în România ca plantă ornamentală, medicinală și aromatică, dar și ca plantă de nutreț, mai cu seamă datorită semințelor, întrebuințate pentru îngrășarea animalelor și în special a cailor. Se folosește mult și pentru a da gust fripturilor la grătar.

Descriere și compoziție chimică

Schinduful crește la noi în zona sud-estică a țării, în special în județele Constanța și Brăila. Se găsește la magazinele naturiste sub numele de schinduf sau de fenugrec – o abreviere de la denumirea sa științifică.

Semințele conțin glucide, lipide (lecitină ș.a.), protide, substanțe azotoase (colină ș.a.), rezine, uleiuri volatile, taninuri, substanțe amare, vitaminele C, PP, mucilagii, aminoacizi liberi, săruri minerale etc.

Acțiune farmacologică

Se cunoaște de câteva sute de ani efectul afrodisiac, nutritiv, stimulent atât al lactației la mamele care alăptează, cât și neuromuscular și glandular. Mărește cantitatea de urină, de-

zinfectează și cicatrizează epiteliul renal, stimulează metabolismul sistemului nervos central, metabolismul glucidic și lipidic. Stimulează secrețiile salivare, gastrice, intestinale, ușurează digestia, stimulează apetitul. Reduce cantitativ menstruația. Sporește numărul leucocitelor, de aceea se recomandă persoanelor suferinde de cancer care fac tratamente cu iradiere. Este cea mai bună plantă pentru reglarea funcționării pancreasului. Are și acțiune antiinflamatoare, mai ales în tulburările din sfera digestivă. Elimină sau limitează procesul inflamator al pielii, ajutând la epitelizarea rănilor. Detoxifică organismul, previne și tratează bronșita cronică.

În concluzie, schinduful este afrodisiac, antiinflamator, aperitiv, cicatrizant, depurativ, diuretic, galactogen, nutritiv, stimulent, tonic general.

Se va folosi în următoarele afecțiuni: abcese, afecțiuni urinare și sexuale, alăptare, alergii, anemie, anorexie, anurie, arterioscleroză, artrită, astenie fizică și intelectuală, balonare, boala Basedow, bronșită, cancer (în general), cancer de sân și ovarian (prevenire), cefalee, celulită, cistită, colită, colon iritabil, convalescență, creșterea sânilor, criză de nervi, deficiențe în asimilație, denutriție, diabet de tip I (insulino-dependent), diabet tip II (insulino-independent), diaree, dispepsie, dizenterie, dureri de dinți, eczeme cu mâncărimi, edeme generalizate, efort mare sau prelungit, fibrom uterin hemoragic, frigiditate, furuncule, gastroenterită, gripă, gută, hepatită acută, hipercolesterolemie (colesterol crescut), hiperglicemie, impotență sexuală, inflamații, inflamații ale ganglionilor limfatici, inflamații ale mucoasei bucale și vaginale, insomnie, intoxicații, iradiere, ischemie cardiacă, îmbătrânire (la femei), leucemie, mastită, mătreață, menopauză, menstruații abundente, migrenă, neurastenii, nevroză, obezitate, osteoporoză, panarițiu, păr (întreținere), păstrarea masei musculare, prolaps

uterin, răni, răni infectate, reumatism articular, sarcină, sciatică, scleroză în plăci, slăbiciune corporală și musculară, spasme intestinale, sterilitate, surmenaj fizic, tuberculoză, tulburări digestive, tumori maligne (extern), tuse cronică, ulcer gastric, ulcer varicos, unghii (întreținere), viermi intestinali – ascarizi.

Atenționări speciale

Această plantă este toxică și nu se recomandă folosirea ei în cantitate mare sau de către cei cu suferințe renale. Schinduful galben este contraindicat și gravidelor, întrucât poate declanșa, în doze medii, contracții uterine. Persoanele bolnave de diabet aflate sub medicație vor lua schinduf numai sub supraveghere medicală, pentru că scade foarte tare nivelul glicemiei. Administrarea a peste 100 g de schinduf (o doză de 12 ori mai mare decât cea normală) duce la apariția unor deranjamente gastrointestinale.

Moduri de preparare

Pulbere: se macină fin cu râșnița de cafea, apoi se cerne cu sita de făină și se ia o linguriță rasă, sub limbă, pentru 10 minute, după care se înghite cu apă. Se face acest lucru de 3-4 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor. Ideal ar fi să se macine cu 5-10 minute înainte de administrare, ca să nu se oxideze. Se poate ține în borcan ermetic închis, dar nu mai mult de 4 zile.

Pulbere cu miere: se amestecă o linguriță de semințe, măcinate cu râșnița de cafea, cu miere în cantitate egală. Se consumă în cursul unei zile 2-3 lingurițe din acest amestec. Este foarte util mai ales la cei care fac chimioterapie pentru tratarea cancerului, au diabet sau diverse afecțiuni pancreatice. Se poate face acest tratament perioade lungi de timp, eventual în asociere și cu alte plante.

Macerat: o linguriță de plantă mărunțită se lasă pentru 8 ore în 250 ml apă la temperatura camerei, după care se strecoară. Se consumă în cursul unei zile. Se pot consuma 3 căni cu macerat în afecțiunile enumerate mai sus.

Infuzie combinată: o linguriță de semințe mărunțite se pune pentru 8 ore în 100 ml apă. Se strecoară. Se pun apoi peste aceleași plante 150 ml apă, care se va încălzi apoi până clocotește. Se acoperă pentru 15 minute, după care se strecoară. Se lasă să se răcească până la caldă și apoi se adaugă maceratul obținut anterior. Se consumă în cursul unei zile. Se pot consuma 2-3 căni din acestea, mai ales în afecțiunile pancreasului sau altele descrise mai sus, cu 15 minute înaintea meselor.

Decoct: două lingurițe de semințe se macină și se pun imediat în apă, pentru a nu se oxida. Se fierb timp de 5 minute și se consumă 2-3 căni de către cei care au afecțiuni pancreatice sau pulmonare, inclusiv TBC, pentru refacerea organismului și creștere ponderală.

Preparat de uz extern: două lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă și se fierb timp de 5 minute, după care se strecoară. În toate formele de cancer se pot pune comprese sau chiar cataplasme calde cu ceai sau plantă.

Băi: o mână de plantă se pune la 5 litri de apă clocotită, care apoi se strecoară în cadă, unde se stă pentru 30 de minute.

Cataplasma: se macină fin semințele cu râșnița, apoi se moaie cu apă caldă cât să se obțină o pastă care se întinde pe un pansament. Se leagă pansamentul lejer, apoi se fixează deasupra o folie de plastic pentru menținerea umidității. Se ține cât timp este umed, apoi se spală cu ceaiuri din plante.

Schinduful se poate combina foarte bine cu orice plantă medicinală, potențând astfel efectul.

Moduri de întrebunțare pe afecțiuni

Abcese: se aplică o cataplasma cu plantă fiartă, în care se pun și puțină mentă, și oțet. Cataplasma se ține vreme de 1-2 ore și apoi se îndepărtează. Are efect calmant, antiinflamator și combate senzația de mâncărime.

Afecțiuni urinare și sexuale: se vor consuma pentru perioade de 2-3 luni câte 2-3 căni pe zi de infuzie de schinduf, care în aceste cazuri poate fi combinată și cu brânca-ursului.

Alăptare: administrarea semințelor de schinduf în perioada alăptării este extrem de benefică. Pe lângă faptul că ajută la sporirea cantității de lapte, această plantă ajută la menținerea sănătății mamei, îmbunătățindu-i apetitul și metabolismul. Se beau zilnic două căni de lapte cald în care se pune câte o jumătate de lingură de semințe de schinduf și de mărar (semințele celor două plante se asociază adesea, având o acțiune galactogenă extrem de puternică). Schinduful ajută și când este prea puțin lapte, și când este prea mult.

Alergie: se fac tratamente de 3 luni cu pulbere de schinduf, din care se ia câte o lingură în fiecare zi. Se combină și cu trei-frați-pătați.

Anemie: în Antichitate, schinduful era foarte căutat de femeile slabe, care doreau să-și rotunjească formele. Secretul plantei este că, de fapt, nu favorizează îngrășarea în sine, ci ajută la creșterea proporției de țesut muscular, adică favorizează dezvoltarea musculaturii în detrimentul țesutului adipos. Mai mult, s-a observat că la persoanele care fac tratament cu schinduf celulita se dezvoltă mai lent. Se administrează câte 6 lingurițe de pulbere pe zi, în cure de 2 luni, cu 2-3 săptămâni de pauză.

Anorexie (lipsa patologică a apetitului alimentar): se tratează cu o doză unică de schinduf: două lingurițe de pulbere

se amestecă bine cu două linguri de miere lichidă, iar preparatul rezultat se consumă cu 1-2 ore înainte de mesele principale. Acest amestec nu doar că mărește apetitul, dar ajută la o asimilare bună a alimentelor.

Contra anorexiei care apare în bolile grave (cancer, leucemie, scleroză în plăci, hepatită acută) se bea infuzia combinată de schinduf, câte o jumătate de cană cu o oră înainte de masă.

Anurie: se ia câte o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înainte de mesele principale. Se mai poate adăuga consumul sfeclei roșii, al cepei sau alte tratamente indicate la această afecțiune.

Arterioscleroză: se ia câte o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înainte de mesele principale. Intervine în metabolismul lipidelor, reducând așa-numitul „colesterol rău” (LDL), protejând sistemul cardiovascular de apariția aterosclerozei și ischemiei cardiace. Se fac tratamente cu schinduf, administrat în doze repetate, cu o durată de 3 luni. Cel mai bun moment pentru efectuarea acestui tratament este la sfârșitul iernii, când alimentația este mai bogată în grăsimi saturate.

Artrită: se aplică extern compresă caldă cu schinduf, care se va ține pentru 2 ore, după care bolnavul stă la căldură și, eventual se învelește cu ceva călduros. Se repetă de 2-3 ori pe zi.

Astenie fizică și intelectuală: vezi *Anemie*.

Balonare: se bea dimineața jumătate de litru de infuzie combinată de semințe de schinduf. Are efect antiinflamator asupra intestinelor, reduce balonarea și spasmele, normalizează flora intestinală. În cazul durerilor abdominale, are și efecte ușor calmante.

Boala Basedow: se bea dimineața jumătate de litru de infuzie combinată de semințe de schinduf. Se consumă de

asemenea nuci și se face tratamentul instituit de medicul specialist.

Bronșită: se consumă 3 căni de infuzie combinată pe zi. Se suplimentează cu isop, pătlagină și eventual sirop de muguri de pin.

Cancer (în general): contra anorexiei care apare în bolile grave se bea infuzia combinată de schinduf, câte o jumătate de cană cu o oră înainte de masă. În timpul tratamentului cu radiații, ajută și la regenerarea mai rapidă a organismului.

Cancer de sân și ovarian (prevenire): vezi *Îmbătrânire (la femei)*.

Cefalee: vezi *Artrită*.

Celulită: se pune local o cataplasma cu plantă fiartă, în care se adaugă și puțină mentă, și oțet. Cataplasma se ține vreme de 1-2 ore și apoi se îndepărtează. Are efect calmant, antiinflamator și combate senzația de mâncărime.

Cistită: vezi *Îmbătrânire (la femei)*.

Colită: vezi *Balonare*.

Colon iritabil: vezi *Balonare*.

Convalescență: vezi *Anemie*.

Creșterea sânilor: sânii pot crește în volum cu până la 30% prin administrarea de infuzie combinată de schinduf, în care se adaugă tinctură de mărar (o linguriță de tinctură la o cană de infuzie), câte 3 doze pe zi. Ambele plante acționează rapid, într-un interval de timp de ordinul săptămânilor, având o acțiune similară hormonilor feminini (estrogeni). Efectele sunt spectaculoase, însă există și un dezavantaj: este necesară consecvența. Aceasta deoarece pentru menținerea efectelor este necesară o cură de 21 de zile, reluată la două săptămâni.

Criză de nervi: se ia câte o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale.

Deficiențe în asimilație: vezi *Îmbătrânire (la femei)*.

Denutriție: vezi *Anemie*.

Diabet de tip I (insulino-dependent): se face o cură de 12 luni cu infuzie combinată de schinduf, din care se beau 2-3 căni pe zi. Tratamentul începe gradat: în prima săptămână se bea doar o cană pe zi, în cea de-a doua săptămână se beau două căni pe zi, abia în a treia săptămână ajungându-se să se bea trei căni pe zi. Această gradare a tratamentului trebuie corelată cu un control permanent, zilnic, al glicemiei, cu o îndrumare medicală specială. Schinduful este un hipoglicemiant puternic în timp, care va necesita reducerea treptată a dozelor de insulină. Atunci când este ținut și un regim alimentar corect, este posibil ca, grație acțiunii schindufului, să se renunțe complet la dozele de insulină injectate zilnic. În forma juvenilă, tratamentul cu schinduf are doar rol de adjuvant, ajutând la reducerea dozei de insulină și contracarând efectele secundare ale diabetului (în special asupra sistemului cardiovascular). Se administrează pe termen lung (șase luni cu o lună de pauză), câte două căni de infuzie pe zi.

Diabet tip II (insulino-independent): se face o cură de 3-6 luni cu schinduf, timp în care se iau 4 lingurițe de pulbere pe zi. Pe timpul tratamentului se va verifica glicemia la cel mult 2 săptămâni, pentru a înregistra progresele și pentru a putea fi ajustat restul medicației hipoglicemiante.

Diaree: se ia câte o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Se poate combina și cu infuzie de cerențel.

Dispepsie: are efecte remineralizante și vitaminizante directe și, în plus, ajută și la asimilarea acestor substanțe nutritive din alimente. Se fac tratamente de 3 luni cu pulbere de schinduf, din care se ia câte o lingură zilnic.

Dizenterie: se ia câte o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale.

Dureri de dinți: vezi *Artrită*.

Eczeme cu mâncărimi: vezi *Celulită*.

Edeme generalizate: se ia câte o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Local se fac spălături cu decoct din bace de ienupăr.

Efort mare sau prelungit: vezi *Anemie*.

Fibrom uterin hemoragic: se face un tratament de 6 luni, timp în care se iau 6 linguri de pulbere de schinduf pe zi. Tratamentul este foarte bine potențat și de administrarea în paralel a plantelor brânca-ursului și crețișoară.

Frigiditate: vezi *Fibrom uterin*.

Furuncule: vezi *Celulită*.

Gastroenterită: se ia câte o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Extern, în cazul durerilor se pot pune cataplasme calde.

Gripă: se beau 3 căni de infuzie de schinduf, combinată cu scorțișoară, zilnic, înaintea meselor principale.

Gută: se ia câte o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Local se fac spălături și se pun comprese.

Hepatită acută: contra anorexiei care apare în bolile grave se bea infuzia combinată de schinduf, câte o jumătate de cană cu o oră înainte de masă.

Hipercolesterolemie (colesterol crescut): vezi *Arterioscleroză*.

Hiperglicemie: vezi *Diabet tip I și Diabet tip II*.

Impotență sexuală: vezi *Sterilitate*.

Inflamații: se ia câte o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Local se fac spălături cu diferite plante medicinale sau chiar cu schinduf.

Inflamații ale ganglionilor limfatici: vezi *Îmbătrânire (la femei)*.

Inflamații ale mucoasei bucale și vaginale: se ia câte o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Local se fac spălături.

Insomnie: se ia câte o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Se pot adăuga sunătoare și valeriană pentru efecte mai puternice.

Intoxicații: se ia câte o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Se ia concomitent și cărbune medicinal.

Iradier: se iau câte 3 lingurițe de pulbere cu 15 minute înaintea meselor principale, pe o perioadă de 3 luni, după care se face o pauză de 3 săptămâni și se reia.

Ischemie cardiacă: vezi *Arterioscleroză*.

Îmbătrânire (la femei): infuzia combinată de schinduf este de un imens ajutor pentru menținerea sănătății femeilor de vârsta a treia. Schinduful previne eliminările masive de calciu care duc la apariția osteoporozei, ajută la menținerea tonusului țesuturilor, ceea ce contribuie la prevenirea prolapsului (în special uterin), preîntâmpină apariția cancerului mamar și ovarian prin reglarea endocrină. De asemenea ajută la păstrarea forței musculare, element foarte important în contextul acestei vârste. Se fac cure a câte 30 de zile, timp în care se vor consuma 3 căni de infuzie combinată de schinduf pe zi. Pentru un gust mai plăcut și pentru potențarea efectelor schindufului se pot adăuga la preparare și puțin busuioc, și fenicul.

Leucemie: vezi *Hepatită acută*.

Mastită: vezi *Artrită*.

Mătreață: se clătește părul cu infuzie combinată, o dată pe săptămână. Se va adăuga o linguriță de suc de lămâie la 250 ml infuzie combinată.

Menstruații abundente: se iau 3 căni de infuzie combinată pe zi, în amestec cu crețișoară. În această combinație,

schinduful contribuie foarte eficient la reglarea activității endocrine.

Menopauză: vezi *Îmbătrânire (la femei)*.

Migrenă: vezi *Artrită*.

Neurastenii: vezi *Îmbătrânire (la femei)*.

Nevroză: se fac tratamente de 3 luni cu pulbere de schinduf, din care se ia câte o lingură zilnic. Se poate asocia cu ciuboșica-cucului, păducel, sunătoare și valeriană.

Obezitate: vezi *Îmbătrânire (la femei)*.

Osteoporoză: vezi *Îmbătrânire (la femei)*. Se consumă suplimentar calciu din apă de pe var (vezi prepararea în *Tratamente naturiste în bolile de piele*, de același autor) sau cartilaj de vită sau păsări, ori chiar oase de vită măcinate.

Panarițiu: se aplică tinctură de arnică, apoi se pun pentru o oră cataplasme cu schinduf. Se face acest lucru de 4-5 ori pe zi, până la vindecarea completă.

Păr (întreținere): părul devine mai rezistent și unghiile mai tari dacă se administrează regulat schinduf. Acesta are efecte remineralizante și vitaminizante directe și, în plus, ajută și la asimilarea acestor substanțe nutritive din alimente. Se fac tratamente de 3 luni cu pulbere de schinduf, din care se ia câte o lingură zilnic.

Păstrarea masei musculare: vezi *Îmbătrânire (la femei)*.

Prolaps uterin: vezi *Îmbătrânire (la femei)*.

Răni, răni infectate: se dezinfectează local cu tinctură de arnică, apoi se pune catapasmă cu schinduf pentru grăbirea cicatrizării. Se face acest lucru de 3-4 ori pe zi.

Reumatism articular: vezi *Artrită*.

Sarcină: vezi *Îmbătrânire (la femei)*.

Sciatică: vezi *Artrită*.

Scleroză în plăci: vezi *Hepatită acută*.

Slăbiciune corporală și musculară: vezi *Anemie*.

Spasme intestinale: vezi *Balonare*.

Sterilitate: se face un tratament de 6 luni, timp în care se iau 6 linguri de pulbere de schinduf pe zi. Este o plantă recomandată mai ales în cazurile de sterilitate care apar la persoanele cu masă corporală redusă, cu mult țesut adipos sau cu valori crescute ale nivelelor de glicemie și colesterol. Este foarte bine potențat tratamentul și de administrarea în paralel a unei plante celebre: brânca-ursului, care se ia concomitent cu schinduf.

Surmenaj fizic: vezi *Anemie*.

Tuberculoză: schinduful are efecte remineralizante și vitaminizante directe și, în plus, ajută și la asimilarea acestor substanțe nutritive din alimente. Se fac tratamente de 3 luni cu pulbere de schinduf, din care se ia câte o lingură zilnic. Se consumă: alune, cătină, coacăze, nuci.

Tulburări digestive: se ia infuzie combinată, câte 3 căni pe zi, perioade de 2-4 luni, în funcție de gravitatea afecțiunii, și tot în funcție de aceasta se mai pot adăuga și alte plante în tratament.

Tumori maligne (extern): cu scopul de a cicatriza, se pun cataplasme calde, de mai multe ori pe zi, și se țin pentru 2-3 ore de fiecare dată. Sunt foarte indicate în special după intervenții chirurgicale, caz în care schinduful se poate combina foarte bine cu pătlagină.

Tuse cronică: se fac tratamente de 3 luni cu pulbere de schinduf, din care se ia câte o lingură zilnic. Se poate combina cu isop și podbal.

Ulcer gastric: se fac tratamente de 3 luni cu pulbere de schinduf, din care se ia câte o lingură zilnic. Se va lua concomitent și obligeană, pentru cicatrizare mai rapidă. Contribuie și la diminuarea durerilor.

Ulcer varicos: se aplică pe locul afectat o cataplasma cu semințe de schinduf și se păstrează vreme de o oră, după care se spală ușor cu apă caldă și se lasă să se usuce la aer. Dacă ulcerul are tendința de infectare, atunci se face mai întâi un tratament cu tinctură de arnică aplicată local și abia apoi se trece la cataplasme cu schinduf, care au efect cicatrizant și de grăbire a regenerării țesuturilor.

Unghii (întreținere): vezi *Păr (întreținere)*. Unghiile devin mai tari pentru că se asimilează mult mai bine calciul.

Viermi intestinali – ascarizi: se bea dimineața jumătate de litru de infuzie combinată de semințe de schinduf. Are efect antiinflamator asupra intestinelor, reduce balonarea și spasmele. Se consumă și ulei de bostan presat la rece, câte o lingură pe zi.



SFECLA ROȘIE

Beta vulgaris var. rubra, fam. Chenopodiaceae

Denumiri populare: napi de mâncare, napi roșii, râpă, sfeclă de borș, sfeclă de masă, țigle roșii, țulcă.

Istoric și întrebunțări

Sfecla este cunoscută atât ca aliment, cât și ca medicament. Descoperită în urmă cu aproape patru milenii, cultivată în Iran, Babilon și Asiria pentru gustul plăcut al frunzelor ei, a fost mai târziu rândul rădăcinii să facă furori, mai ales în țările arabe, unde a devenit și marfă de export. Caravanele negustorilor plecau la drum lung spre Grecia antică și Roma, cu desagii încărcate cu mărfuri, dar și cu sfeclă. O parte se consuma pe drum, iar cantitatea rămasă se vindea cu succes. În Grecia sfecla simboliza starea de conflict. Când se certau soții, deasupra ușilor de la intrare se agăța o cunună împletită din frunze de sfeclă. În Roma, atitudinea față de sfeclă este mai degrabă respectuoasă, ea fiind considerată o legumă de lux care nu trebuie să lipsească de pe masă. De aceea împăratul Tiberius le-a și impus germanilor cucerii de romani să plătească tribut în sfeclă. Cea mai veche mărturie scrisă datează din secolul al IV-lea d.Hr. și îi aparține medicului grec Dyphilos din Sipos, care afirmă că sucul de sfeclă crudă are acțiune benefică asupra organismului, energizându-l și protejându-l la fel ca și mierea, pe care o poate substitui cu succes. În secolul

al X-lea călugării ruși o cultivau cu succes aproape de Marea Baltică, preparând din ea ciorbe și un borș delicios, în vreme ce pentru iernile lungi sfecla se punea la murat, de regulă împreună cu varză și fructe de pădure. În Europa, sfecla comestibilă este cunoscută cam în secolul al XV-lea, dar soiuri perfecționate, aflate și azi în consum, datează abia din secolul al XIX-lea. În România, sfecla se cultivă în toate județele țării.

Deseori se spune cu o doză de invidie că strămoșii erau mai sănătoși decât noi, datorită alimentației simple și cât se poate de naturale. Este adevărat! Bătrânii nu aveau nevoie de cure complicate de dezintoxicare. Strictețea alimentară din zilele de post îi scutea de problemele legate de indigestie sau depuneri de colesterol. La țară se ținea post negru obligatoriu, miercurea și vinerea. În seara zilei de marți, se bea ceai din plante și apa în care s-a fiert sfecla. Toată ziua de miercuri, de la răsăritul soarelui și până la apus, nu se mânca nimic. Seara se bea un ceai din mai multe plante (pătlagină, sunătoare, mușețel, roiniță sau urzică) și se mâncau câteva sfecle coapte la cuptor, asezonate cu leuștean și usturoi. Un asemenea regim alimentar le permitea sătenilor să rămână activi și cu mintea limpede, până după 90 de ani. Poate vom descoperi și noi secretele sănătății perfecte și ale longevității, dacă vom acorda respect și atenție nemărginitei experiențe și înțelepciuni populare.

Sucul din rădăcină de sfeclă rasă pe răzătoare și stoarsă se bea dimineața pe nemâncate pentru curățarea sângelui. Cu foile fierte în lapte dulce se făceau oblojeli la lingoare. Pentru vătămătură, se lua un pahar de rachiu de drojdie, un pahar de suc de sfeclă roșie, o bucată de iască bună, uscată pe vatră, o turtă a lupului și sânge de 9 frați, pisate toate, amestecate, ținute la căldură 2 zile, apoi se dădea bolnavului, de trei ori pe zi, câte un păhăruș mic. Bolnavul trebuia să stea culcat, să se

păzească de acrituri, sărături și mâncăruri grele. Decoctul se dădea lăuzelor, când nu expulzau placenta după naștere.

Descriere și compoziție chimică

Sfecla roșie face parte din familia legumelor rădăcinoase, ca morcovul sau napul. Este o plantă erbacee, bienală, leguminoasă, cu valoare terapeutică, cultivată. Provine din specia spontană răspândită în regiunile învecinate Mării Mediterane și pe țărmul răsăritean al Oceanului Atlantic. Culoarea roșie este dată de pigmentii antocianici. Cu cât în sol este mai mult potasiu, cu atât bulbii sunt mai roșii și calitățile gustative sunt mai ridicate.

Conține glucide (în special din zaharoză), protide, vitaminele: A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, C, E, PP, acid folic, biotină, oligoelemente, săruri minerale: potasiu, sodiu, calciu, magneziu, fier, cupru, zinc, mangan, iod, bor, crom, nichel, fluor, seleniu, fibre (din care 80% sunt insolubile).

Acțiune farmacologică

Sfecla roșie este utilă în tratamentul cancerului în toate formele, limitând dezvoltarea tumorilor prin oprirea multiplicării celulelor canceroase. Are proprietatea de a distruge și o serie de microorganisme, crește capacitatea de rezistență a organismului la diferite boli și diverși germeni patogeni. Reechilibrează și reglează sistemul nervos și este ușor hipotensivă. Regularizează funcțiile hepatice (datorită betainei). Activează metabolismul general datorită glutaminei. Mărește cantitatea de urină. Ajută la formarea hematiilor, leucocitelor și trombocitelor. Aprovizionează organismul cu substanțe minerale și vitamine. Elimină excesul de acid uric din organism. Nu este indicată diabeticilor.

Sfecla este un depozit de vitamine și microelemente care, spre deosebire de restul legumelor, nu se distrug și nu se

dezactivează prin prelucrare termică. Folosirea ei în alimentație are, pe lângă virtuți culinare, și virtuți medicale de prevenire a bolilor de sânge, deoarece întrece toate legumele în afara usturoiului prin conținutul în fier. Asimilarea fierului este favorizată de vitamina C, prezentă în toate părțile plantei. În structura rădăcinii de sfeclă este prezent și cuprul. Lipsa de cupru în alimentație provoacă încărunțirea precoce a părului, îngreunează procesul de consolidare a fracturilor, provoacă dereglări în activitatea pancreasului. Alt element important este zincul, prezent în cantități foarte mari. Datorită prezenței lui în alimentație, funcționează bine organele de reproducere, se previne apariția coșurilor, a furunculelor, căderea părului. Lipsa de zinc afectează vederea, poate provoca infarctul miocardic. Sfecla conține și o cantitate mare de mangan, care apără ficatul de distrofie adipoasă (încărcare grasă), scade nivelul de zahăr din sânge, ajută în lupta cu scleroza și elimină surplusul de apă din organism. Sfecla conține și iod, care favorizează metabolismul, fiindu-le extrem de util persoanelor cu obezitate și care suferă de inhibarea funcției tiroidei. De neprețuit este rolul iodului și în blocarea cancerului și încetinirea îmbătrânirii. Celuloza din sfeclă scoate din organism toxinele, îmbunătățește funcționarea tractului intestinal, fiind un remediu reabil în tratarea obezității și constipației. Medicina populară folosește toate componentele sfeclei: atât tuberculii, cât și frunzele.

Rădăcina de sfeclă poate ameliora leucemia, favorizează eliminarea secreției biliare și are un excelent efect detoxifiant. Ușurează funcția intestinală și combate constipația, este un tonic și remineralizant de excepție. Se dovedește utilă în combaterea bolilor rinichilor și ale vezicii urinare. Coaptă în cup-tor, rădăcina de sfeclă își păstrează bine proprietățile, iar fiartă eliberează în lichid majoritatea substanțelor nutritive.

Sucul de sfeclă roșie este unul dintre cele mai prețioase în refacerea globulelor roșii și a sângelui. În special femeilor li se recomandă să consume sucuri de sfeclă cu morcov și puțină lămâie, minimum 500 ml pe zi. Băut simplu, mai mult de un pahar odată, are un efect de purificare, dar dă greață și amețeală, tocmai datorită efectului asupra ficatului. Inițial se consumă mai puțin suc de sfeclă până ce acțiunea lui de curățare este tolerată, apoi se va crește cantitatea, până la 300-500 ml pe zi. Sucul de sfeclă roșie este deosebit de valoros, prin concentrația mare de calciu solubil, fiind util îndeosebi în decalcifieri, osteoporoză și spasmofilie. Este energetic și indicat mai ales la anemie, demineralizare, tuberculoză, nevroză și este foarte eficient în menopauză.

Intern, sfecla este alcalinizantă, antianemică, antibiotică, anticancerigenă, bun aperitiv, colagogă, depurativă, diuretică, energizantă, hipotensivă, laxativă, nutritivă, răcoritoare, remineralizantă, întărește imunitatea organismului, luptă pentru refacerea sângelui, este foarte utilă în leucemie. Extern este bactericidă destul de puternică, cicatrizantă, dezinfectantă.

Se va folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni bucale, afecțiuni ale inimii, afecțiuni ale ficatului și vezicii biliare, afecțiuni ale rinichilor, afecțiuni ale sânilor, afecțiuni ale splinei, alcoolism, amigdalită, anemie, aritmie (fibrilație auriculară), arsuri, artrită, astenie fizică și nervoasă, avitaminoze, bronșită cronică, calculi biliari, cancer, colită, constipație, convalescență, curățarea organismului de metale grele și radioactive, curățarea sângelui, demineralizare, depuneri de colesterol, dezintoxicare, digestie dificilă, dischinezie biliară, diureză, dizolvarea plăcilor de aterom din vasele de sânge, eczeme, elefantiazis, eliminarea toxinelor din organism, enterită, gripă, gută, guturai, hemoroizi, hepatită, hipercolesterolemie (colesterol crescut), hipertensiune arterială, insomnie,

îmbătrânire (pentru încetinire), întărirea imunității, leucemie, lichen, litiază renală, menopauză, metabolism încetinit, migrenă, oboseală cronică, ocluzie intestinală, osteoporoză, panarițiu, parodontoză, răceală, refacerea florei intestinale, reumatism, scurgeri vaginale, sterilitate, tuberculoză, varice, viroze.

Atenționări speciale

Sfecla roșie este interzisă diabeticilor!

Moduri de preparare

Cum se alege? Alegeți sfeclă de dimensiuni mai mici, de culoare închisă, pentru că sunt cele mai dulci, sunt acoperite cu o piele fină și nu au creștături sau puncte. Ca să nu piardă din culoare în timpul fierberii, trebuie să aibă o parte din codițe. Frunzele sunt verzi, marmorate cu vine purpurii, iar când sunt proaspete sunt tari și crocante. Se pot folosi în salate sau mâncăruri.

Sfecla se poate consuma **crudă**, rasă fin, câte minimum 30 g de trei ori pe zi, în cure de lungă durată. De asemenea, se poate folosi **coaptă la cuptor**, pentru că-și păstrează toate proprietățile.

Suc din sfeclă proaspătă: se pot consuma câte 200 ml, de trei ori pe zi. Se va începe prin a consuma 50 ml o dată pe zi, apoi treptat, în funcție de toleranța individuală, se va mări cantitatea până se va ajunge la 200 ml de trei ori pe zi. În cazul cancerului sau al altor afecțiuni, sfecla este foarte utilă împreună cu morcovi, castraveți, salată verde, pătrunjel etc. Este bine să se facă o cură de cel puțin 6 luni, cu câte 100 ml de minimum trei ori pe zi. Se va amesteca și suc de morcovi și castraveți, eventual mere în cazul cancerului.

Vin tonic din sfeclă: în medicina populară, se folosește din bătrâni o rețetă cu acțiune tonică generală, care se numește

„7 pahare”. Se pun câte 250 ml din următoarele: suc de sfeclă, de morcov, de ridiche neagră, de usturoi, de lămâie, miere și vin roșu dulce (cabernet). Amestecul se păstrează în vase de sticlă în frigider. Se beau câte 50 ml de trei ori pe zi. Cantitatea de 1750 ml reprezintă o cură care se repetă de 5 ori pe an, cu pauze de 3-4 săptămâni. Preparatul se recomandă pentru revitalizarea organismului după intervenții chirurgicale, chimioterapie și în timpul tratamentelor de lungă durată.

Cafea de sfeclă roșie: curățați rădăcina de coajă, spălați-o, zvântați-o și tăiați-o rondele. Înșirați-le pe sfoară subțire și puneți-le să se usuce la soare, pe un grătar, ori la umbră, într-un curent de aer. După uscare, băgați rondelele în cuptor, până ce iau o culoare galbenă sau brun-închisă, fără să se calcineze. Măcinați-le în râșnița de cafea. Pulberea obținută se poate conserva în borcane închise ermetic sau în cutii de lemn. Se prepară la fel ca și cafeaua, sporind cantitatea de pulbere după gust.

Test de sănătate cu sfeclă: sfecla conține multe substanțe benefice (betaină, săruri de potasiu) care au efecte pozitive asupra tensiunii arteriale, a nivelului colesterolului, a metabolismului lipidic și a întăririi pereților vasculari. Se știe că, de regulă, sucurile de legume se beau imediat după ce au fost stoarse. Nu este cazul sucului de sfeclă, care nu se bea imediat, ci trebuie lăsat 2-3 ore ca să se elimine unele ingrediente ce produc efecte negative (dureri de cap, stări de greață etc.). Cu ajutorul sucului de sfeclă ne putem testa starea de sănătate, făcând un exercițiu simplu. Se beau 100 ml suc de sfeclă și se mănâncă o salată de sfeclă crudă, dată prin răzătoarea fină. Se urmăresc schimbările de culoare ale urinei. Dacă nu sunt prezente afecțiuni serioase de sănătate, culoarea nu se schimbă. Dacă sunt probleme de sănătate, urina capătă culoarea sucului de sfeclă.

Moduri de întrebunțare pe afecțiuni

Afecțiuni bucale: se rade fin sfecla și se adaugă suc de lămâie și eventual hrean. Se consumă crudă de trei ori pe zi, ajutând la refacerea integrității cavității bucale.

Afecțiuni ale ficatului și vezicii biliare: oamenii de știință au demonstrat că sucul de sfeclă roșie ajută ficatul să distrugă grăsimile depozitate, menținându-i buna funcționare. Sfecla roșie este un tonic eficient al ficatului. Se consumă sfeclă crudă rasă sub formă de salată de trei ori pe zi, sau câte 100 ml suc din sfeclă de trei ori pe zi, în cure de lungă durată. Se poate asocia și cu alte sucuri.

Afecțiuni ale inimii: sfecla roșie are foarte mult potasiu, care este foarte bun pentru reglarea pulsului și tensiunii arteriale, dar mai are și acid folic, recomandat în special femeilor însărcinate. Prin gătit, aceste substanțe se distrug. Se recomandă consumul unei jumătăți de sfeclă crudă și a 200 ml suc proaspăt.

Afecțiuni ale rinichilor: vezi *Afecțiuni ale ficatului și vezicii biliare*.

Afecțiuni ale sânilor: terciul de sfeclă tocată pus într-un tifon se aplică pe locul bolnav, zilnic, timp de 40-50 de minute. În același timp se beau câte 50 ml de suc de două ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă, timp de 25 de zile.

Afecțiuni ale splinei: vezi *Afecțiuni ale inimii*.

Alcoolism: complexul de metode folosite în vindecarea alcoolismului prevede și îmbogățirea organismului cu săruri de potasiu, vitamine și alte substanțe care ajută la reducerea tendinței irezistibile de a consuma alcool. Cu 30 de minute înainte de masă se beau 100 ml suc de sfeclă, iar în timpul meselor principale, de 2-3 ori pe zi, se consumă salată de sfeclă rasă, fiartă sau coaptă în cuptor.

Amigdalită: în medicina populară se folosesc mai multe preparate din sfeclă pentru tratarea amigdalitei. Pentru gargară, se folosește apa caldă în care s-au fiert frunzele sau rădăcina de sfeclă. O altă metodă: se dă pe răzătoare sfecla crudă, se umple un borcan de 700 ml, se adaugă 2-3 linguri de oțet și se lasă la macerat 3 ore, amestecând periodic. Se stoarce sucul și se adaugă puțină miere. Se face gargară la fiecare 2 ore. Pentru accelerarea vindecării, în pauzele dintre gargare se mestecă încet câte o felie de sfeclă crudă.

Anemie: sucul de sfeclă roșie stimulează puternic formarea de globule roșii, mai ales atunci când este consumat pe stomacul gol. Se consumă împreună cu suc de morcov: un sfert de pahar de suc de sfeclă și trei sferturi de suc de morcov, de două ori pe zi, dimineața și seara. Conținutul bogat în fier favorizează ridicarea nivelului de hemoglobină în sânge. Se recomandă consumul zilnic al sfeclei în stare crudă, fiartă sau murată. De 2-3 ori pe zi, se mănâncă 150 g de salată de sfeclă, morcovi și ridiche neagră crude, date pe răzătoare, amestecate cu suc de lămâie sau cu smântână.

Aritmie (fibrilație auriculară): se poate folosi următorul preparat: se pun la fiert 5 l apă de izvor și când dă în clocot se adaugă 500-700 g sfeclă tocată și se ia de pe foc. Se infuzează 3 ore, apoi se strecoară. Se adaugă 150 g zahăr și o linguriță de drojdie uscată și se pune într-un loc cald, pentru 24-36 de ore. (Tratamentul va avea efect pozitiv numai în cazul renunțării la băuturile alcoolice, inclusiv la bere. După 2-3 pahare de vin sau bere, bolile ocupă din nou pozițiile câștigate și tratamentul trebuie început de la zero.) Împreună cu sfecla, în apă puteți să adăugați și plante medicinale pentru afecțiunile de care suferiți, de exemplu: mătase de porumb, păducel, flori de castan etc. După stoarcerea lichidului, din sfecla rămasă se modelează biluțe de mărimea corcodușelor și se păstrează în

frigidier sau în congelator (dacă sunt multe). Dimineăța pe nemâncate se beau 300 ml suc fermentat de sfeclă. Dacă după 30-45 de minute apare senzația de foame, se mestecă încet și se înghite o biluță de sfeclă. Procedul se repetă ori de câte ori apare senzația de foame. Dacă ea nu dispare după consumul a 7-10 biluțe de sfeclă, se pot consuma și alte alimente.

Arsuri: se opăresc frunze curate de sfeclă roșie și se aplică pe locul bolnav, timp de 4-7 zile. Cataplasma se schimbă de 5 ori pe zi. Pe arsuri se pot aplica și frunze de sfeclă strivite în palme.

Artrită: se consumă suc proaspăt din sfeclă, de trei ori pe zi câte 100-200 ml. Se va începe prin a consuma o cantitate de 50 ml o dată pe zi, apoi treptat, în funcție de toleranța individuală, se va mări cantitatea de sfeclă până se va ajunge la 200 ml de trei ori pe zi.

Astenie fizică și nervoasă: vezi *Afecțiuni ale inimii*.

Avitaminoze: vezi *Artrită*.

Bronșită cronică: se stoarce sucul dintr-un kilogram de sfeclă, se adaugă un kilogram de miere, 500 ml vin roșu de casă, un pahar de suc de morcov și un kilogram de piersici curățate de sâmburi și tăiate felii. Se pune totul într-un borcan de sticlă, care se introduce într-un vas cu apă caldă. Se fierbe totul 10-12 minute, pe baie de aburi (deci după primul clocot încă 10-12 minute). Se păstrează la frigider. Se beau câte 75 g dimineăța, pe nemâncate, după care se mănâncă o bucățiță de unt. Doza obținută este pentru o singură persoană. Ajută și la vindecarea diferitelor afecțiuni ale aparatului respirator, provocate de răceală, dar și pentru profilaxia lor.

Calculi biliari: ca să eliminați pietrele din colecist, concomitent cu alte metode, se folosește și siropul de sfeclă. Un kilogram de sfeclă tăiată felii subțiri se fierbe în 2 litri de apă,

până se obține un sirop concentrat. Se beau câte 150 ml de 4 ori pe zi, cu 40 de minute înaintea meselor.

Cancer: s-a demonstrat că sfecla roșie oprește multiplicarea celulelor canceroase, împiedicând dezvoltarea tumorilor, indiferent de localizare. Se face un cocktail din 10 linguri de suc de sfeclă roșie cu 20 de linguri de suc de morcov și un pahar cu suc de mere, care se administrează de 4 ori pe zi, minimum 2 luni. De asemenea se pot consuma câte 200 ml suc de sfeclă roșie de trei ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se consumă numai pe stomacul gol. Deoarece are gustul greșos și provoacă uneori arsuri stomacale, se poate combina cu suc de morcovi sau de mere.

Folosirea sucului de sfeclă în vindecarea bolnavilor de cancer se practică în medicina populară de mii de ani. Pigmentul din plantă este actorul principal în lupta cu cancerul. Doza zilnică minimă necesară de pigment se află într-un kilogram de sfeclă, echivalentul a 250-300 ml de suc, care trebuie consumat fără pauze, tot restul vieții. Pigmentul nu este toxic, nu se descompune în procesul de prelucrare termică și nici în procesul de digestie. Calitățile lui terapeutice se păstrează și după fierbere la 100 de grade Celsius timp de 2 ore.

Consumul regulat de sfeclă sub orice formă normalizează VSH-ul bolnavilor, restabilește apetitul, scade efectele negative ale tratamentului cu radiații. Se recomandă feluri de mâncare unde sfecla este amestecată cu fulgi de ovăz, cu hrean, banană sau lapte prins.

În Centrul oncologic de la Moscova li se prescrie bolnavilor să consume zilnic câte 250 g sfeclă crudă dată pe răzătoare fină, în 3-4 reprize. Dacă sfecla crudă nu este acceptată de organismul bolnavului, ea se înlocuiește cu 300 ml suc de sfeclă. După 3 săptămâni de administrare, bolnavilor li se îmbunătățesc analizele de sânge și starea generală de sănătate.

Persoanelor cu cancer mamar și de piele li se aplică de 4-5 ori pe zi pansamente cu suc de sfeclă, pentru micșorarea locului afectat.

Sfecla se folosește de ani buni în Europa Centrală pentru tratarea cancerului, iar astăzi studiile științifice încep să-i înțeleagă acțiunea. În materia roșie se află anumiți anticancerigeni, iar sfecla sporește preluarea oxigenului în celule cu nu mai puțin de 400%.

Colită: se consumă câte 100 ml suc de trei ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se consumă salată de sfeclă crudă asezonată cu ulei presat la rece și semințe de chimen. Sfecla fiartă își pierde proprietățile terapeutice în acest caz.

Constipație: sucul sau sfecla sub orice formă este un foarte bun laxativ, contribuind și la eliminarea acidului uric din organism. Se poate folosi perioade lungi de timp. Se poate folosi preparatul recomandat la *Aritmie*.

Convalescență: vezi *Afecțiuni ale inimii*.

Curățarea organismului de metale grele și radioactive: se prepară un amestec din cantități egale de sucuri de sfeclă, morcovi și ridiche neagră. Amestecul se toarnă în sticle de culoare închisă și se ține timp de 3 ore în cuptorul încălzit slab. Se bea de trei ori pe zi câte o lingură, între mese.

Curățarea sângelui: 500 g sfeclă și 500 g morcov se taie mărunț. Peste legume se toarnă apă clocotită cât să le acopere (cu circa 2 degete deasupra) și se fierbe totul la foc mic timp de 30 de minute. Când legumele sunt fierte, se adaugă o cană de stafide și caise uscate și se mai lasă să fiarbă încă 5 minute. După răcire, la preparat se adaugă două linguri de miere și se lasă pentru 12 ore la răcoare. Se consumă de trei ori pe zi, câte 100-150 g, timp de o lună. Preparatul ajută și la restabilirea forțelor organismului slăbit după o boală grea.

Demineralizare: sucul de sfeclă roșie are foarte multe minerale, vitamine, enzime, mai ales dacă se folosește sub formă de suc extras proaspăt. Se consumă minimum 100 ml de trei ori pe zi.

Depuneri de colesterol: 3 litri de apă rece se toarnă peste un kilogram de sfeclă tăiată mărunț. Se adaugă 6-8 crenguțe de urzică sau 2-3 frunze tinere de hrean. Urzica se schimbă zilnic. Componentele se pun în câmară, într-un borcan. Se bea câte un pahar de trei ori pe zi.

Dezintoxicare: la un pahar de frunze de sfeclă tocate se adaugă un pahar de zahăr și 3 litri de zer. Amestecul se pune la fermentat într-un loc cald, ferit de lumină, acoperit cu 3 straturi de tifon. După 2 săptămâni se strecoară. Se bea câte 1 pahar pe zi, apoi câte 2 pahare.

Digestie dificilă: datorită faptului că stimulează secreția sucurilor gastrice, sfecla este foarte utilă în tratarea digestiei lente. Se consumă câte 100 ml de suc, de trei ori pe zi.

Dischinezie biliară: vezi *Afecțiuni ale ficatului și vezicii biliare*.

Diureză: se beau 100-200 ml suc de sfeclă dimineața pe stomacul gol, pentru o perioadă de minimum 20 de zile.

Dizolvarea plăcilor de aterom din vasele de sânge: vezi *Curățarea organismului de metale grele și radioactive*.

Eczeme: se aplică terciul din sfeclă timp de 4-7 zile. Cataplasma se schimbă de 5 ori pe zi.

Elefantiazis: edemul limfatic al picioarelor necesită un complex întreg de tratamente, printre care comprese cu celuloză din sfeclă rămasă după stoarcerea sucului. În același timp, se bea și infuzie din frunze de pătlagină. O lingură de frunze se infuzează în 250 ml apă fierbinte, până se răcește. Se împarte în 2 doze și se bea dimineața și seara, cu 30 de minute înaintea meselor.

Eliminarea toxinelor din organism: se beau 100-200 ml suc de sfeclă dimineața pe stomacul gol.

Enterită: se consumă salată de sfeclă crudă asezonată cu ulei presat la rece și semințe de chimen. Sfecla fiartă sau coaptă își pierde proprietățile terapeutice în acest caz.

Gripă: încă nu se cunoaște exact care este mecanismul, dar este cert că sfecla roșie ajută organismul să se apere de viruși și microbi. Nu se consumă niciun aliment solid sau bogat în calorii, ci doar sucuri extrase din diferite plante și legume. Doza minimă este de 150 ml suc de sfeclă pe zi, care se bea ca atare sau diluat cu suc de mere. Altă rețetă: se amestecă 300 g suc de sfeclă cu 200 g suc de roșii, cu sucul de la o lămâie, 5 linguri suc de ceapă, 4 crenguțe de mentă, sare, zahăr și piper negru măcinat (după gust). După 2 ore se scoate menta și se beau câte 50 ml suc cu înghițituri mici, între mesele principale. De asemenea, se pot consuma 150 ml suc de sfeclă pe zi, ca atare sau diluat cu suc de mere.

Gută: se consumă câte 200 ml suc proaspăt din sfeclă, de trei ori pe zi. Se va începe prin a consuma o cantitate de 50 ml o dată pe zi, apoi treptat, în funcție de toleranța individuală, se va mări cantitatea de sfeclă până se va ajunge la 200 ml de trei ori pe zi.

Guturai: se pun în nas picături de suc de sfeclă. Pentru copii, la sucul de sfeclă se adaugă apă fiartă și răcită, ca să nu-i usture tare.

Hemoroizi: vezi *Aritmie*.

Hepatită: vezi *Enterită*.

Hipercolesterolemie (colesterol crescut): vezi *Gută*.

Hipertensiune arterială: vezi *Afecțiuni ale inimii*. În medicina populară găsim foarte multe rețete pentru reglarea tensiunii, în care ingredientul principal este sfecla. Se amestecă în părți egale suc de sfeclă cu miere și se beau câte două linguri

de trei ori pe zi. În loc de miere, puteți să-l amestecați cu suc de păducel. Vezi și *Aritmie*. Dacă hipertensiunea este însoțită de dureri de cap și edem al picioarelor, se poate folosi următoarea rețetă: se storc 300 ml suc de sfeclă, se adaugă suc dintr-o lămâie, 1,5 l apă și 300 g zahăr sau miere. Se țin ingredientele într-un borcan de 3 litri acoperit cu tifon, într-un loc cald, pentru fermentație. Lichidul (gen șampanie) nu se păstrează la frigider. Se bea de 3-4 ori pe zi câte 100-150 ml. Reglează tensiunea arterială, dispar durerile de cap și vâjăiturile.

Insomnie: vezi *Gută*.

Îmbătrânire (pentru încetinire): vezi *Enterită*.

Întărirea imunității: vezi *Curățarea sângelui*.

Leucemie: se ține o cură de 49 de zile în care se consumă doar vegetale (fără carne, lactate) netrecute prin foc. În primele 3 zile ale curei se consumă doar suc de sfeclă roșie: 250 ml suc pe zi, care se bea cu lingurița, înghițitură cu înghițitură, trecându-l pe sub limbă. Zilnic, până la completa vindecare, se consumă acest suc în cantitate de minimum 250 ml. Dr. Hugo Brandenberger, pionier elvețian în horticultura organică, a dezvoltat o tehnică de lactofermentație pentru a conserva sucul organic al sfecele și a păstra maximum de substanțe nutritive pentru tratarea leucemiei:

Lichen: vezi *Eczeme*.

Litiază renală: se taie în felii subțiri 3-4 sfecele de mărime medie, curățate de coajă. Se pun într-un borcan de 3 litri. Se toarnă deasupra apă rece de izvor, în așa fel ca să rămână un loc gol de 2-3 degete. Pe gura borcanului se pune un strat de tifon. Timp de 7 zile borcanul se ține la temperatura camerei, amestecând conținutul zilnic, cu o lingură de lemn, apoi lichidul se strecoară în alt vas și se păstrează în frigider. Preparatul se bea fără restricții. În timpul consumării, se prepară

următoarea porție de băutură. În 5-6 luni, în afară de curățarea rinichilor de nisip, este posibilă și îmbunătățirea digestiei și reglarea tensiunii arteriale. Se mai poate consuma suc proaspăt din sfeclă, câte 200 ml de trei ori pe zi – vezi *Gută*. Se poate consuma însă și în amestec, în părți egale, de suc de sfeclă crudă, de castravete și de morcov. Se beau 150 ml dimineața pe stomacul gol.

Menopauză: sucul de sfeclă roșie are foarte multe minerale, vitamine, enzime, mai ales dacă se folosește sub formă de suc extras proaspăt. Deseori, în perioada aceasta apar diferite dereglări, chiar false menstruații, abundente, neregulate, când se pierd cantități mari de fier. Se bea suc de sfeclă în porții mici (75-100 ml) de 2-3 ori pe zi.

Metabolism încetinit: vezi *Enterită*.

Migrenă: se taie felii subțiri pe care se va pune puțin oțet și se aplică la locul durerii.

Oboseală cronică: un tratament excelent pentru sindromul oboselii cronice sau pentru recuperarea după o boală istovitoare este amestecul de sucuri de sfeclă, morcov, măr și țelină. Consumați un pahar cu această băutură înaintea fiecărei mese. Nu vă neliniștiți apoi dacă aveți senzația că sângele curge mai repede, este doar sfecla care „își vede de treabă”.

Ocluzie intestinală: vezi *Aritmie*.

Osteoporoză: frunzele de sfeclă ajută la combaterea osteoporozei. Se pune o linguriță de frunze la 250 ml apă și se fierbe 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Panarițiu: se opăresc frunze curate de sfeclă roșie și se aplică pe locul bolnav.

Parodontoză: se rade sfecla pe răzătoarea mică. Terciul obținut se aplică pe gingiile bolnave și se ține 25-30 de minute. Îmbunătățirea se observă peste 5-7 zile, dar tratamentul trebuie respectat și repetat până la vindecare.

Răceală: vezi *Gripă*.

Refacerea florei intestinale: flora intestinală se restabilește rapid dacă se consumă sfeclă marinată. Modul de preparare: sfecla spălată bine se fierbe, se răcește, se curăță de coajă și se taie în felii subțiri. Înainte de a pune feliile în borcan, sfecla se cântărește. Pentru un kilogram de sfeclă este nevoie de 1 litru de apă, 2 pahare de oțet de mere, câte o linguriță de sare și de zahăr, 10 boabe de piper negru, 6 cuișoare și 2 foi de dafin. Amestecul acesta, mai puțin oțetul, se aduce până la punctul de fierbere și se ține pe foc slab 3-5 minute. Oțetul se adaugă după răcire. Marinata se toarnă în borcan peste feliile de sfeclă. Se păstrează la rece.

Reumatism: vezi *Demineralizare*.

Scurgeri vaginale: se consumă suc de sfeclă crudă, câte 200 ml dimineța.

Sterilitate: frunzele de sfeclă sunt foarte valoroase, conținând beta-caroten și alte carotenoide, mult acid folic, potasiu, fier și vitamina C. Toate acestea recomandă rădăcina și frunzele pentru femeile care doresc să rămână însărcinate.

Tuberculoză: vezi *Afecțiuni ale inimii*.

Varice: vezi *Aritmie*.

Viroze: vezi *Gripă*.

INDEX

DE AFECȚIUNI

ȘI SINDROAME

- abcese 37, 78, 116, 158, 220
 accident vascular
 (prevenire) 142
 acnee 14, 38, 65, 87, 103,
 125, 141, 144, 158, 174,
 183, 198
 acnee rozacee *vezi cuperoză*
 acumulare de apă în țesuturi
 vezi edeme
 adenită 38, 198
 adenom de prostată 38
 aerofagie 198
 afecțiuni ale ficatului 14, 18,
 20, 27, 30, 54, 59, 65,
 103, 125, 142, 158, 174,
 183, 236
 afecțiuni ale gâtului 126, 199
 afecțiuni ale inimii 14, 20,
 38, 46, 58, 65, 73, 78, 103,
 126, 174, 236
 afecțiuni ale măduvei
 spinării 199
 afecțiuni ale ochilor 38, 58,
 78, 158, 190
 afecțiuni ale pielii 14, 55, 65,
 116, 158, 183, 186
 afecțiuni ale prostatei 38, 66,
 78, 95, 159
 afecțiuni ale rinichilor 14, 38,
 66, 78, 88, 103, 116, 236;
 vezi și afecțiuni urinare
 afecțiuni ale sângelui 38
 afecțiuni ale sânilor 236
 afecțiuni ale sistemului
 osos 142
 afecțiuni ale splinei 27, 55,
 183, 236
 afecțiuni ale stomacului 126
 afecțiuni ale tendoanelor
 și ligamentelor 88
 afecțiuni ale vezicii
 biliare 28, 65, 103, 183,
 198, 236
 afecțiuni ale vezicii
 urinare 66
 afecțiuni articulare 142
 afecțiuni bucale 66, 74, 236
 afecțiuni cardiovasculare
 142; *vezi și afecțiuni*
 ale inimii, afecțiuni
 vasculare
 afecțiuni dentare 38, 69, 116

- afecțiuni digestive 14, 18, 30, 38, 44, 54, 59, 87, 116, 132, 148, 158, 177, 198, 227; *vezi și afecțiuni intestinale, dispepsie*
- afecțiuni intestinale 18, 19, 107, 183, 190, 213, 227
- afecțiuni nervoase 65, 87, 89, 106
- afecțiuni neuromusculare 88; *vezi și tulburări neurologice*
- afecțiuni pelviene 199
- afecțiuni pulmonare 116, 174
- afecțiuni respiratorii 31, 38, 40, 46, 47, 55, 73, 95, 116, 159, 199; *vezi și afecțiuni pulmonare*
- afecțiuni reumatismale *vezi reumatism*
- afecțiuni tiroidiene 159, 174
- afecțiuni urinare 125, 174, 220; *vezi și afecțiuni ale rinichilor, afecțiuni ale vezicii urinare*
- afecțiuni sexuale 220; *vezi (și) boli venerice*
- afecțiuni vasculare 14, 126, 159, 199; *vezi și tulburări de circulație sangvină, stimularea circulației periferice*
- afecțiuni virale grave (adjuvant) 88
- afte 66, 87, 199
- alăptare 220
- albirea dinților 199
- albuminurie 66
- alcoolism 26, 159, 236
- alergie 66, 174, 220
- alopecie (chelie) 39, 89, 103, 200
- Alzheimer 200
- amenoree (lipsa menstruației) 66, 168
- amețeli 200
- amigdalită 39, 66, 237
- amnezie 67
- anemie 55, 67, 126, 159, 220, 237
- angină 39, 89, 200
- angină pectorală 15, 183
- angiocolită 15, 184
- angoasă 89
- anorexie 15, 55, 89, 103, 116, 126, 160, 174, 200, 220
- anurie 221
- anxietate 67, 89, 201
- apetit alimentar excesiv 89; *vezi și obezitate*
- aritmie cardiacă 55, 143, 237
- arsuri 39, 67, 79, 117, 238
- arterioscleroză 15, 40, 104, 126, 143, 160, 184, 221
- artrită 15, 67, 103, 126, 174, 184, 221, 238
- artrită reumatoidă 89
- artroză 67, 104

- ascită 39, 90, 104, 160
 astenie 15, 39, 55, 79, 104,
 126, 143, 160, 201, 221,
 238
 astm 39, 117, 160, 175, 184,
 201
 atonia vezicii biliare 160
 atonie digestivă 15, 40, 55,
 160, 174; *vezi și atonie
 gastrică*
 atonie gastrică 40, 55, 143
 atonie vezicală 184
 atrofie uterină 201
 avitaminoze 104, 238
 balonare 40, 90, 127, 160,
 201, 221
 băătăuri 40, 184
 blefarită 67, 184
 boala Basedow 221
 boli venerice 201
 bromhidroză (transpirație urât
 mirositoare și abundentă)
 202
 bronșită 40, 67, 90, 104, 175,
 184, 202, 222, 238
 calculi biliari *vezi litiază bi-
 liară*
 calculi renali *vezi litiază re-
 nală*
 cancer 28, 67, 79, 90, 104,
 117, 127, 143, 160, 175,
 184, 202, 222, 239; *vezi
 și leziuni canceroase,
 neuroblastom,
 neurosarcom, tumori; vezi
 și următoarele intrări de
 index despre cancer*
 cancer (prevenire) 28, 40,
 143
 cancer al ficatului 28, 127
 cancer al pielii 28, 117, 185
 cancer de colon și colo-rectal
 28, 56, 127, 203
 cancer de prostată 28, 144
 cancer de sân 28, 67, 203,
 222
 cancer genital la femei 68,
 202
 cancer laringian 117
 cancer ovarian 28, 222
 cancer pulmonar 28, 68, 117,
 160
 cancer testicular 68
 candidoze 41, 203
 cangrenă 68
 cardiopatie ischemică 105
 carii 117
 cataractă 127, 184
 cefalee *vezi dureri de cap*
 celulită 15, 41, 105, 127, 161,
 203, 222
 chelie 185
 cheratită 185
 chist ovarian 68
 chist seboreic 68
 chisturi 185
 circulația sângelui (îm-
 bunătațire) 128, 204

- circulație cerebrală
 (stimulent) 204
 ciroză 15, 29, 41, 91, 128,
 161, 185
 cistită 68, 90, 105, 161, 222
 colecistită 15, 41, 128, 161,
 175, 186
 colică biliară 56, 128, 186
 colică renală 68, 105
 colici abdominale 16, 91, 162
 colită 91, 105, 117, 162, 204,
 207, 222, 240
 colită de fermentație 91, 105,
 204
 colită de putrefacție 105, 117,
 162, 204, 207
 colon iritabil 222
 comedoane
 (puncte negre) 144
 congestii 144
 congestie hepatică 16
 conjunctivită 68
 constipație 16, 29, 41, 56, 68,
 79, 128, 144, 186, 240
 contuzie 68, 162, 204
 convalescență 68, 222, 240
 cosmetică 56, 128, 131, 144,
 204-205
 coșuri 144 ; vezi și *acnee*
 crampe abdominale 162
 crăpături ale pielii 41, 118
 creșterea sânilor 222
 criză de nervi 41, 222
 cuperoză (acnee rozacee) 69,
 128
 cură de slăbire 128 ; vezi și
 obezitate
 curățarea organismului de
 metale grele și radioactive
 240
 curățarea sângelui 240
 debilitate infantilă 240
 decalcifiere 69
 deficiențe în asimilație 222 ;
 vezi și *denuțrie*
 deficit de fier 162
 degenerescență articulară 69
 degerături 41, 69
 demineralizare 175, 241
 denuțrie 223
 depresie 41, 57, 69, 91
 depuneri de colesterol 241 ;
 vezi și *hipercolesterolemie*
 dermatită 17, 91, 117
 dermatoze 57, 69, 105, 128,
 162
 detoxifiere vezi *eliminarea*
 toxinelor din organism
 dezechilibre glandulare
 la pubertate 128
 dezechilibre glandulare 41,
 206
 dezintoxicare 163, 242
 dezintoxicarea ficatului 69
 diabet 17, 41, 57, 69, 79, 91,
 106, 129, 144, 162, 206,
 223
 diaree 42, 91, 117, 162, 206,
 223

- diareea sugarilor 42, 206
 digestie dificilă 29, 42, 57,
 91, 129, 241
 digestie lentă 17, 129, 144,
 207
 dinți care se mișcă 69
 dischinezie biliară 17, 29, 57,
 129, 175, 186, 207, 241
 disfuncții ale ciclului
 menstrual 207
 dismenoree 207
 dispepsie 17, 29, 57, 79, 91,
 106, 129, 162, 176, 186,
 207, 223
 diureză 241
 diverticulită 207
 dizenterie 80, 129, 207, 223
 dizolvarea plăcilor de aterom
 din vasele de sânge vezi
arterioscleroză ; vezi și
depuneri de colesterol
 dureri articulare 91, 106,
 162
 dureri de cap 17, 42, 57,
 162, 185, 222
 dureri de dinți 224
 dureri de ficat 129, 186
 dureri de gât 42
 dureri de rinichi 163
 dureri de stomac 42, 58, 163
 dureri diverse 58, 176
 dureri musculare 91, 129
 dureri reumatice 42, 78, 129
 echimoze vezi *vânătaii*
 eczeme 18, 43, 69, 106, 118,
 129, 145, 176, 186, 208,
 224, 241
 edeme 70, 92, 106, 118, 158,
 163, 224
 edeme limfatice 43
 efort mare sau prelungit 224
 elefantiazis 241
 eliminarea toxinelor din
 organism vezi
dezintoxicare; vezi și
dezintoxicarea ficatului
 emfizem pulmonar 70
 enterită 80, 92, 106, 145,
 242
 enterocolită 18, 208
 enurezis 163
 epidermofitie 186
 epistaxis
 (sângerări nazale) 70
 epuizare nervoasă 106
 erizipel 70
 eroziuni bucale 70
 erupții cutanate 70, 92, 130,
 145
 esofagită 106
 faringită 126, 186, 208
 febră 208
 febră intermitentă 163, 187,
 208
 fermentații intestinale 18, 176
 fertilitate la femei 163
 fibrom uterin 187, 208, 224
 fistule 70, 187

- flatulență (gaze intestinale) 106, 164
- fracturi 70
- frigidity 164, 224
- friguri 58
- fumat 145, 164
- furuncule 58, 80, 130, 224
- gastrită 18, 70, 92, 118, 130, 164, 187
- gastroenterită 224
- giardioză 92
- gingivită 70, 176, 208
- greață 164, 187
- gripă 106, 145, 164, 208, 224, 242
- gută 18, 58, 70, 93, 106, 130, 145, 164, 176, 187, 224, 242
- guturai 106, 242
- halenă 164, 176
- hemoragie uterină prelungită
vezi *metroragie*
- hemoragii interne în
general 70
- hemoragii nazale severe 70
- hemoroizi 18, 30, 70, 80, 130, 242
- hepatite 14, 18, 29, 30, 58, 70, 93, 130, 165, 176, 187, 209, 224, 242
- hernie 165
- herpes 93, 187
- hidropizie (anasarcă) 58, 93, 130, 165
- hiperaciditate gastrică 71, 146
- hiperazotemie 44, 106, 146;
vezi și *sindrom azotemic cronic*
- hipercolesterolemie
(colesterol crescut) 14, 19, 106, 130, 165, 188, 224, 242; vezi și *depuneri de colesterol, dizolvarea plăcilor de aterom din vasele de sânge*
- hiperglicemie 224
- hiperhidroză 71, 107
- hipermetropie 188
- hipertensiune arterială 19, 30, 44, 93, 107, 130, 165, 188, 242
- hipervâscozitate sangvină
(sânge îngroșat) 146
- hipoaciditate gastrică 107
- hipotensiune arterială 209
- hirsutism (piloziție excesivă) 188
- icter (gălbănare) 19, 30, 58, 118, 131, 176, 188
- impotență sexuală 44, 165, 209, 224
- imunitate scăzută 58, 131, 166, 243
- inapetență (lipsa poftei de mâncare) 93, 131, 146, 176, 209; vezi și *anorexie*
- incontinentă urinară 71, 166

- indigestie 30, 44, 58, 166, 188, 209
 infarct 209
 infecții ale gâtului 93, 189
 infecții ale pielii 188
 infecții ale tractului biliar 93; *vezi și infecții hepatice*
 infecții cu candida 93, 189
 infecții cu streptococ hemolitic 71
 infecții diverse 107, 166
 infecții genitale (cu papiloma, candida, trichomonas) 189
 infecții genito-urinare 44, 189
 infecții hepatice 30; *vezi și infecții ale tractului biliar*
 infecții intestinale 19, 107, 166, 189
 infecții respiratorii 146, 209
 infecții urinare 19, 44, 58, 80, 94, 146, 166, 209
 inflamația bursei sinoviale 71
 inflamația mucoasei bucale 71, 224
 inflamația mucoasei vaginale 224
 inflamația ochilor 58, 71, 167
 inflamația pleoapelor 167
 inflamații 58, 71, 107, 149, 167, 209, 224
 inflamații ale ganglionilor limfatici 224
 inflamații ale uterului 71
 inflamații articulare 107
 inflamații externe 58
 inflamații digestive 146, 209
 inflamații intestinale 209
 inflamații purulente la unghii 71
 inflamații testiculare 71
 inflamațiile sânilor 167
 insolatie 167
 insomnie 72, 80, 189, 224, 243
 insuficiența salivăriei 20
 insuficiență cardiacă 146, 189
 insuficiență hepatică 20, 30, 131
 insuficiență renală 20, 80, 131
 insuficiență respiratorie 72
 intoxicație cu medicamente care atacă ficatul 30; *vezi și dezintoxicarea ficatului*
 intoxicație cu metale grele 30, 240
 intoxicație cu metanol 30
 intoxicație cu tetraclorură de carbon 30
 intoxicație etilică acută 167; *vezi și alcoolism*
 intoxicații 20, 30, 131, 147, 167, 224, 240
 ipohondrie 30
 iradiere 224
 iritații ale gâtului 209
 iritații tegumentare 147
 ischemie cardiacă 20, 44, 58, 147, 224

- isterie 189
 îmbătrânire (la femei) 224
 îmbătrânire prematură 44, 167, 243
 întărirea imunității vezi *imunitate scăzută*
 întreținerea tenului vezi *cosmetică*
 înțepături de insecte 44, 147, 168
 julturi 44
 lactație (stimulare) 118
 laringită 20, 44, 107, 126, 189, 209
 lăcrimarea ochilor 58
 leucemie 44, 80, 224, 243
 leucoree 94, 168, 209
 leziuni canceroase 72
 lichen 243
 lipomatoză 189
 lipsa menstruației vezi *amenoree*
 lipsă de calciu și magneziu 58
 litiază biliară 31, 44, 55, 67, 127, 131, 143, 147, 168, 175, 185, 189, 238 ; vezi și *colică biliară*
 litiază renală 45, 55, 66, 67, 72, 94, 107, 131, 143, 147, 168, 175, 243 ; vezi și *colică renală*
 lupus 72, 189
 malarie (paludism) 59, 132, 169
 manii 72
 mastită 224
 mătrează 72, 224
 mâini și picioare umflate 94
 melanom 107
 memorie (îmbunătățire) 72, 210
 meningită 45
 meningo-encefalită virală 94
 menopauză 210, 226, 244
 menstruații abundente (menoragii) 31, 72, 224
 menstruații dureroase (dismenoree) 45, 72, 94, 168, 210
 menstruații insuficiente sau întârziate 168
 menstruații neregulate 45, 168, 210
 menstruații prelungite 210
 metabolism încetinit 244
 metroragie 72, 208
 micoze 45, 72 ; vezi și *epidermofitie*
 migrenă 20, 45, 176, 189, 226, 244
 mirosul neplăcut al picioarelor 73
 nefrită 20, 73, 108, 147, 168
 negi (papiloame) 31, 45, 73, 108, 132, 189
 neliniște (angoasă, agitație) 190
 nervozitate 73, 168, 210 ; vezi și *neliniște*

- neurastenie 210, 226
 neuroblastom 108
 neurodermite 73
 neurosarcom 108
 nevralgii 46, 169, 176
 nevroză 46, 94, 176, 190, 226
 noduli mamari 210
 obezitate 20, 31, 46, 94, 108, 132, 147, 169, 210, 226;
 vezi și apetit alimentar excesiv, cură de slăbire
 oboseală 59, 73, 210, 211, 244
 ochi obosiți 190
 ocluzie intestinală 244
 oligurie 46, 108, 132, 169
 oprirea lactației (înțârcare) 169, 211
 osteoporoză 226, 244
 otită 73
 otrăviri, în special cu ciuperci 31; *vezi și tulburări hepatice după otrăviri*
 oxiuri 169; *vezi și viermi intestinali*
 paludism *vezi malarie*
 panarițiu 46, 73, 190, 226, 244
 pancreatită 46, 132, 147, 190
 papilomatoză cutanată 31, 132
 paralizii 211
 paranoia 73
 paraziți intestinali 95, 190;
 vezi și viermi intestinali
 Parkinson 211
 Parodontoză 211, 244
 păr (creștere, îngrijire) 46, 108, 226
 păr gras 108
 păstrarea masei musculare 226
 pericardită 46, 73
 pete pe cornee 190
 pete pe piele 59, 108, 132, 169
 piele crăpată *vezi crăpături ale pielii*
 pielonefrite cronice 108
 pigmentări diverse 108
 pilozitate excesivă *vezi hirsutism*
 pistru 46, 108, 169
 plăgi 21, 46, 109
 pleurezie 31, 73
 pleurită 46
 pneumonie 47, 95, 177
 polipi 73
 prolaps uterin 226
 prostatită 95
 prurit (mâncărimi ale pielii) 21, 73
 psoriazis 21, 31, 95, 109, 132, 169, 190
 puncte negre pe față *vezi comedoane*

- purificarea tenului 169 *vezi*
și *cosmetică*
- puseu eritematos 73
- rahitism 47, 177
- răceală 47, 170, 211, 245
- răgușeală 21, 177
- răni 47, 59, 73, 95, 109, 190,
211, 226
- refacerea florei intestinale
245
- regenerare celulară 21
- retenția apei în organism 21,
74, 95, 132, 170
- retenție de urină 47, 74, 170
- retragerea gingiilor 211
- reumatism 21, 42, 47, 59, 74,
78, 88, 95, 103, 109, 132,
147, 170, 177, 190, 211,
226, 245
- revigorare 211
- riduri 119
- rinită 177
- salivație excesivă 211
- sângerarea gingiilor 74, 208,
212
- sângerări nazale *vezi*
epistaxis; *vezi* și *hemoragii*
nazale severe
- sarcină 226
- sciatică 177, 226
- scleroză 47, 74
- scleroză în plăci 95, 226
- scorbut 170
- scrofuloză 59
- scurgeri vaginale 245
- seboree 148, 212
- SIDA 95, 109
- sindrom azotemic cronic 109;
vezi și *hiperazotemie*
- sindrom post-menopauză 170
- sindrom premenstrual 95
- sinuzită 177
- slăbiciune 74, 212, 226
- slăbire (cură de) 109
- spasme 212
- spasme intestinale 190, 227
- spasme vasculare 170
- spasmofilie 74
- sterilitate 47, 170, 212, 227,
245
- stimularea circulației perife-
rice 95
- stimulent sexual 170
- stomatite 74, 212
- stres 59
- supurații 74
- surditate 47
- surmenaj 21, 47, 212, 227
- tahicardie 59, 191
- tăieturi 48; *vezi* și *plăgi*
- ten acneic și seboreic 171;
vezi și *seboree*
- ten gras 119, 148
- tenie 81 ; *vezi* și *viermi*
intestinali
- toxiinfecții alimentare 21
- traheobronșită 177
- transpirații excesive 110, 212

- transpirații nocturne 212
 tremurături 212
 tromboflebită 148
 tromboze 48
 tuberculoza pielii 191
 tuberculoză 74, 116, 212, 227, 245
 tuberculoză osoasă 74
 tuberculoză pulmonară 74, 116, 212
 tulburări ale ciclului menstrual 96, 171; vezi și *amenoree*, precum și intrările de index care încep cu *menstruații*
 tulburări de circulație sangvină 74
 tulburări de memorie și concentrare 48, 110, 213
 tulburări de metabolism 59, 132
 tulburări digestive 59, 132, 148, 177, 227
 tulburări hepatice după otrăviri 59
 tulburări intestinale 213
 tulburări neurologice 80
 tulburări specifice premenopauzei 213
 tumori 48, 96, 171, 184, 191, 214, 227 ; vezi și *cancer*
 tuse 48, 132, 177, 191, 227
 tuse convulsivă 48, 177, 191
 țiuituri în urechi 48
 ulcer duodenal 148, 191
 ulcer gastric 49, 75, 132, 148, 171, 227
 ulcer varicos 75, 191, 228
 ulceratii cronice 191, 214
 ulceratii cronice ale ochilor 191
 ulcere atone 96
 ulcere de gambă 132, 214
 ulcerele pielii 49, 75
 umflături 75
 unghii (întreținere) 228
 uremie crescută 21, 110, 132, 148
 urinare dificilă 49
 urticarie 22, 110, 132, 177
 vaginită atrofică 214
 vânătaii 75, 163
 varice 22, 31, 49, 75, 132, 214, 245
 varicelă 119
 vărsături 22, 31
 vegetații veneriene 191
 vergeturi 75
 vertij (amețeli) 22
 veruci 96, 132
 viermi intestinali 46, 60, 80, 169, 171, 177, 228; vezi și *paraziți intestinali*
 viroze 245
 vomă 171, 214
 zgomote în urechi 22

Eugen Giurgiu



CELE MAI FOLOSITE
17 PLANTE
PENTRU
VINDECARE

Cele mai folosite 17 plante pentru vindecare, așa cum vi le prezintă renumitul cercetător în domeniul fitoterapiei, doctorul în biochimie Eugen Giurgiu, sunt:

■ anghinarea ■ armurariul ■ ceapa ■ cicoarea ■ coada-calului
■ dovleacul (bostanul) ■ ienupărul ■ mesteacănul ■ morcovul
■ păpădi ■ pătlăgeaua roșie ■ pătrunjelul ■ ridichea neagră
■ rostopasca ■ salvia ■ schinduful ■ sfecla roșie

Cu ajutorul indexului de afecțiuni și sindroame veți putea căuta cele mai potrivite plante pentru prevenirea sau tratarea unor boli, dar și pentru întreținerea sănătății.

■ afecțiuni ale pielii ■ afecțiuni ale prostatei
■ afecțiuni ale sângelui ■ afecțiuni ale sistemului osos
■ afecțiuni cardiovasculare ■ afecțiuni digestive
■ afecțiuni neuro-musculare ■ afecțiuni respiratorii
■ afecțiuni urinare ■ afecțiuni sexuale ■ arterioscleroză
■ astm ■ cancer ■ ciroză ■ diabet
■ dezintoxicarea organismului ■ dureri diverse
■ febră ■ gripă ■ gută ■ hepatite ■ imunitate scăzută
■ infecții diverse ■ îmbătrânire prematură
■ întreținerea tenului ■ neliniște (angoasă, agitație)
■ nervozitate ■ obezitate ■ oboseală cronică ■ osteoporoză
■ paraziți intestinali ■ reumatism ■ sciatică ■ stres
■ toxinfecții alimentare ■ tulburări de memorie și concentrare
■ tulburări de metabolism ■ varice ■ viroze

ISBN: 978-973-728-513-3



www.meteorpress.ro

Distribuție la:
e-mail: carte@meteorpress.ro